



1がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキングウ〜！！ ～七草粥～」

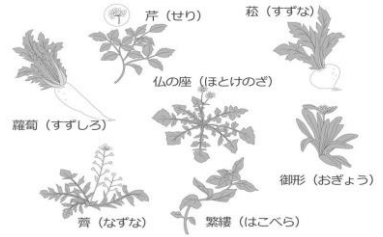
1月7日は五節句の1つ「人日の節句」で、七草粥を食べる風習があります。七草粥を食べて邪気を払い、一年の無病息災と五穀豊穡を祈るとされていますが、現在では、おせち料理で疲れた胃腸を、栄養の多い七草で回復する意味もあります。春の七草は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ、です。お子様と「七草」がどういう意味を持つのか伝えながら一緒に作ってみてください。

【材料(子ども4人分)】

ごはん	400g(茶碗約3杯分)
七草	1セット
しょうゆ	大さじ2
塩	適量
水	500mL

【作り方】

- ①七草を細かく刻む。
- ②鍋に、ごはん・水・しょうゆを入れて煮る。
- ③水分がなくなってきたら七草を入れて、火が通るまで弱火で煮る。
- ④塩を入れ、好みの味に調整したら出来上がり。



今月の旬の食材…菜の花、冬キャベツ、セロリ、白菜、ほうれん草、小松菜、春菊、葱、ブロッコリー、大根、ごぼう、蓮根、山芋、にら、カリフラワー、水菜、かぶ、みかん、ぼんかん、いよかん、レモン、いちご、キウイフルーツ、サワラ、タラ、ブリ、ワカサギ、アサリ

日	曜 日	給 食	お や つ	主 な 材 料			補って ほしい 食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
4	金	ツナカレーライス 大豆とひじきのサラダ 大根スープ(大根・椎茸) 果物	カル鉄スティック りんごケーキ 牛乳	精白米、バター ホットケーキミックス ジャム	ツナ、大豆 牛乳	人参、玉葱、コーン、ひじき 大根、椎茸、果物	芋類
5 19	土	豚肉チャーハン 春雨サラダ コーンわかめスープ(コーン・わかめ・葱) 桃缶	赤ちゃんせんべい パウムクーヘン 牛乳	精白米、春雨	豚挽き肉 ハム、牛乳	玉葱、ピーマン、人参、きゅうり コーン、わかめ、葱、桃缶	きのこ 類
7 21	月	豚丼 ほうれん草のごま和え 味噌汁(かぶ・かぶの葉・油揚げ) 果物	ひじきスティック 7日:七草粥 21日:ミロマカロニ 牛乳	精白米、ごま 21日:マカロニ、ミロ	豚肉、油揚げ 牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍 絹さや、ほうれん草、かぶ かぶの葉、果物 7日:七草	芋類
8 22	火	ジャムパン(いちご・りんご) スパニッシュオムレツ カリフラワーのサラダ キャベツスープ(キャベツ・えのき) 果物	畑のスナック ためきおにぎり 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋、精白米 揚げ玉	卵、ベーコン 牛乳	玉葱、カリフラワー、人参 ブロッコリー、キャベツ えのき、青のり、果物	豆類
9	水	ごはん 鶏つくね鍋 かぼちゃの甘煮 果物	カリポテスナック アメリカンドック 牛乳	精白米 ホットケーキミックス	鶏挽き肉、焼き豆腐 魚肉ソーセージ 牛乳	生姜、白菜、えのき、葱、白滝 水菜、かぼちゃ、果物	海藻類
10 24	木	ごはん 魚のパン粉焼き 人参サラダ 豚汁(豚肉・大根・人参・葱・ごぼう・こんにゃく) 果物	ミレービスケット シュガートースト &ビスコ 牛乳	精白米、パン粉 小麦粉、ごま 食パン、バター	カジキ、豚肉 牛乳	青のり、人参、もやし、コーン 大根、葱、ごぼう、こんにゃく 果物	芋類
11 25	金	ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ・葱) 果物	きなこウエハース 11日:おしるこ ※鏡開き 25日:ごま団子 ※ 牛乳	精白米、じゃが芋 ごま、あんこ 11日:もち 25日:白玉粉、上新粉	豚肉、絹ごし豆腐 牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、なめこ 葱、果物	魚介類
12 26	土	焼きうどん 大根サラダ チーズ すまし汁(えのき・玉葱・わかめ) パイン缶	動物ビスケット おやつカステラ 牛乳	うどん、ごま	豚肉、ハム チーズ、牛乳	人参、キャベツ、もやし、大根 きゅうり、玉葱、えのき わかめ、パイン缶	豆類
15 29	火	ロールパン クリームシチュー 豆菜サラダ 果物	ねじりん棒 ゆかりおにぎり 牛乳	ロールパン、じゃが芋 精白米	鶏肉、大豆 ベーコン、牛乳	人参、玉葱、ブロッコリー 小松菜、コーン、ゆかり、果物	淡色 野菜
16 30	水	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜のおかか和え 味噌汁(玉葱・しめじ) 果物	胚芽スティック コーン五目ラーメン 牛乳	精白米 生中華麺	鶏肉、かつお節 豚肉、牛乳	白菜、人参、玉葱、しめじ 椎茸、コーン、もやし チンゲン菜、果物	芋類
17 31	木	麦ごはん 魚の味噌チーズ焼き 栄養きんぴら すまし汁(わかめ・じゃが芋) 果物	畑のクラッカー フレンチトースト 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋、食パン バター	サワラ、チーズ、豚肉 ちくわ、卵、牛乳	ごぼう、蓮根、人参、白滝 椎茸、いんげん、わかめ、果物	豆類
18	金	《郷土料理～栃木県～》 ごはん 宇都宮餃子 いとこ煮(かぼちゃとあずきの煮物) かんぴょうの卵とじ汁 果物	カル鉄スティック いもフライ 牛乳	精白米、餃子の皮 じゃが芋 小麦粉、パン粉	豚挽き肉、小豆 卵、牛乳	白菜、にら、かぼちゃ、人参 かんぴょう、万能葱、果物	きのこ 類
23	水	《誕生会メニュー》 ウインナー入りピラフ 煮込みハンバーグ ブロッコリーときのこのサラダ オニオンスープ 果物	ミルクスティック いちごロールケーキ 牛乳	精白米 パン粉、小麦粉 ジャム	ウインナー 豚挽き肉、卵 豆乳ホイップ	人参、玉葱、トマト缶、えのき しめじ、ブロッコリー、パセリ いちご、果物	芋類
28	月	マーボー丼 もやしのナムル 中華スープ(チンゲン菜・ハム・きくらげ) 果物	えびまるせん チーズ入り大根もち 牛乳	精白米、ごま 上新粉	豚挽き肉 木綿豆腐、ハム チーズ、牛乳	葱、にら、もやし、人参 ほうれん草、チンゲン菜 きくらげ、大根、果物	海藻類

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

※は、1・2歳児は誤嚥防止の為、ごはん団子を提供します。

☆給食・おやつ平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:530kcal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2g

・3歳以上児 エネルギー:560kcal・たんぱく質:21g・脂質:18g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2g

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。



延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミルクスティック、ひじきスティック、カル鉄スティック 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、ココアケーキ 豆乳どーナッツ、ハニードーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	ソフトせんべい、赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびまるせん、ひじきあられ 等
木	ビスケット	ミルクスティック、ひじきスティック、カル鉄スティック 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	野菜スナック、海藻スナック、紫いもチップ、畑のスナック カリポテスナック 等

+麦茶(100~150mL)