



# 1がつのこんだて



## 「家庭でお手軽クッキングウ〜！！ ～七草粥～」

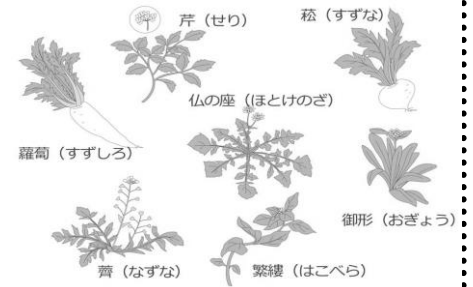
1月7日は五節句の1つ「人日の節句」で、七草粥を食べる風習があります。七草粥を食べて邪気を払い、一年の無病息災と五穀豊穡を祈るとされていますが、現在では、おせち料理で疲れた胃腸を、栄養の多い七草で回復する意味もあります。春の七草は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ、です。お子様と「七草」がどういう意味を持つのか伝えながら一緒に作ってみてください。

### 【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、ぽんかん、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

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	火	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)	胚芽スティック いちごケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 バター、ジャム ホットケーキミックス	ツナ、大豆 牛乳	人参、玉葱、ひじき、コーン 大根、椎茸、フルーツ缶 果物	肉類
5	水	ごはん 鶏肉の照り焼き わかめサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ・葱)	サクッとあられ ミートソーススパゲティ 牛乳	精白米、ごま スパゲティ	鶏肉、絹ごし豆腐 豚挽き肉、牛乳	わかめ、人参、コーン なめこ、葱、玉葱、トマト缶 パセリ、果物	芋類
6	木	ごはん ひじき入りつくね 人参サラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	畑のスナック 大根もち 牛乳	精白米、ごま 上新粉	鶏挽き肉、牛乳	ひじき、葱、人参、もやし ほうれん草、しめじ、大根、果物	豆類
7	金	ごはん 魚のパン粉焼き 栄養きんぴら すまし汁(玉葱・わかめ)	紫いもチップ 7日:七草粥 21日:きなこトースト 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、ごま 21日:食パン、バター	カジキ、豚肉 ちくわ、牛乳 21日:きなこ	青のり、人参、ごぼう、白滝 蓮根、椎茸、いんげん、玉葱 わかめ、果物 7日:七草	芋類
8	土	焼きそば 大根サラダ チーズ コンソメスープ(玉葱・えのき)	赤ちゃんせんべい バウムクーヘン 牛乳	焼きそば麺、ごま	豚挽き肉、チーズ 牛乳	キャベツ、人参、もやし 大根、きゅうり、玉葱、えのき みかん缶	海藻類
11	火	ロールパン クリームシチュー 小松菜とベーコンのサラダ	おこめのすなっく 11日:おしるこ 25日:鮭おにぎり 牛乳	ロールパン、じゃが芋 11日:あんこ、餅※ 25日:精白米、ごま	鶏肉、ベーコン、牛乳 25日:鮭フレーク	玉葱、人参、マッシュルーム ブロッコリー、小松菜 コーン、果物	淡色 野菜
12	水	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め もやしの彩り和え すまし汁(えのき・わかめ)	赤ちゃんせんべい アップルパイ 牛乳	精白米、ジャム パイシート	鶏肉、牛乳	キャベツ、人参、ピーマン 椎茸、もやし、にら、えのき わかめ、りんご、果物	豆類
13	木	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁(さつま芋・玉葱)	ソフトせんべい ためきうどん 牛乳	精白米、さつま芋 うどん、揚げ玉	サワラ、かまぼこ 牛乳	ほうれん草、人参、もやし 海苔、玉葱、わかめ、果物	きのこ 類
14	金	麦ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁(かぶ・かぶの葉、生揚げ)	野菜スティック ミロトースト 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋、ごま 食パン、バター、ミロ	豚肉、生揚げ 牛乳	人参、玉葱、絹さや、白滝 ひじき、きゅうり、かぶ かぶの葉、果物	魚介類
15	土	ツナチャーハン わかめサラダ 春雨スープ(春雨・人参・きくらげ) パイン缶	動物ビスケット 豆乳どーナッツ 牛乳	精白米、春雨、ごま	ツナ、ハム 牛乳	玉葱、人参、椎茸、わかめ きゅうり、きくらげ、パイン缶	芋類
17	月	マーボー丼 もやしのナムル コーンわかめスープ	カリポテスナック ふかし芋&プルーン 牛乳	精白米、ごま さつま芋	豚挽き肉 木綿豆腐 ハム、牛乳	葱、にら、もやし、人参 きゅうり、わかめ、コーン プルーン、果物	魚介類
24	月	豚丼 三色サラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	きなこウエハース ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	豚肉、ヨーグルト 油揚げ、牛乳	人参、玉葱、椎茸、筍、絹さや きゅうり、コーン、大根 フルーツ缶、果物	海藻類
26	水	《誕生会メニュー》 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 白菜スープ(白菜・ベーコン)	赤ちゃんせんべい オレンジパフェ 牛乳	精白米、バター パン粉、ジャム ホットケーキミックス コーンフレーク	豚挽き肉、木綿豆腐 ベーコン 豆乳ホイップ、牛乳	人参、玉葱、マッシュルーム パセリ、トマト缶、ブロッコリー しめじ、えのき、白菜 みかん缶、オレンジ、果物	芋類

は、1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

※は、1・2・3歳児は誤嚥防止の為、ごはん団子を提供します。

☆給食・おやつの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:530cal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2mg

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

☆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	ミレービスケット、ひじきスティック、動物ビスケット 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)