



離乳食 1月の献立表



令和4年1月1日発行 エンジェル保育園、小規模保育事業 保育ルームルナⅢ、ルナⅣ、ルナⅤ

日	中期		後期		15:00(おやつ)
4.18	①	②	①	②	ヨーグルト
	ツナ、ブロッコリー	大根、人参	ツナ、ブロッコリー、さつま芋	大根、人参、麩	
ごはん	だし、醤油	だし、味噌	だし、醤油	だし、味噌	
5.19	①	②	①	②	食パン
	さつま芋、人参	白菜、南瓜	さつま芋、人参、豚肉	白菜、南瓜、じゃが芋	
ごはん	だし、味噌	コンソメ	だし、味噌	コンソメ	
6.17	①	②	①	②	ハイハイ
	鶏肉、ブロッコリー	ほうれん草、人参	鶏肉、ブロッコリー、マカロニ	ほうれん草、人参、玉ねぎ	
ごはん	コンソメ、ケチャップ	だし、醤油	コンソメ、ケチャップ	だし、醤油	
7	①	②	①	②	かつお節粥
	人参、玉ねぎ	しらす、さつま芋	人参、玉ねぎ、じゃが芋	しらす、さつま芋、キャベツ	
パン	コンソメ	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	
11.25	①	②	①	②	マンナウエハース
	白身魚、大根	じゃが芋、人参	白身魚、大根、南瓜	じゃが芋、人参、わかめ	
ごはん	だし、醤油	だし、味噌	だし、醤油	だし、味噌	
12.26	①	②	①	②	蒸しパン
	豆腐、白菜	南瓜、ほうれん草	豆腐、白菜、人参	南瓜、ほうれん草、ブロッコリー	
ごはん	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	コンソメ	
13.27	①	②	①	②	鮭ごはん
	鶏肉、じゃが芋	きゅうり、さつま芋	鶏肉、さつま芋、白菜	きゅうり、じゃが芋、わかめ	
パン	コンソメ、豆乳	だし、醤油	コンソメ、豆乳	だし、醤油	
14.28	①	②	①	②	チーズ
	麩、ほうれん草	大根、南瓜	麩、ほうれん草、さつま芋	大根、南瓜、人参	
ごはん	だし、味噌	コンソメ、ケチャップ	だし、味噌	コンソメ、ケチャップ	
20.31	①	②	①	②	マンナ ビスケット
	白身魚、人参	じゃが芋、ブロッコリー	白身魚、人参、南瓜	じゃが芋、ブロッコリー、ほうれん草	
ごはん	だし、味噌	だし、醤油	だし、味噌	だし、醤油	
21	①	②	①	②	さつま芋 蒸しパン
	ブロッコリー、玉ねぎ	きゅうり、大根	ブロッコリー、玉ねぎ、豚肉	きゅうり、大根、わかめ	
ごはん	コンソメ、ケチャップ	だし、醤油	コンソメ、ケチャップ	だし、醤油	
24	①	②	①	②	ハイハイ
	さつま芋、ほうれん草	ブロッコリー、ツナ	さつま芋、ほうれん草、南瓜	ブロッコリー、ツナ、人参	
ごはん	コンソメ	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	
土曜日	①うどん		①うどん		ハイハイ
	南瓜、大根		南瓜、大根、ほうれん草		
うどん	だし、醤油		だし、醤油		

★1歳を目安に15:00のおやつを提供致します。

★アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供致しますので上記メニューと異なる場合があります。

★食材発注の関係上、急遽メニューを変更する場合があります。ご了承下さい。



1月の献立



令和4年1月1日発行 エンジェル保育園、小規模事業 保育ルームルナⅢ、ルナⅣ、ルナⅤ

日		体を作るものになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
4(火) 18(火)	切干大根ごはん	ツナ	油	切干大根、人参
	白みそ汁	わかめ、白みそ	焼麩	玉ねぎ
	パイン缶			パイン缶
	ごはん (おやつ) せんべい、ヨーグルト、お茶	ヨーグルト	せんべい	
5(水) 19(水)	さつまい	豚肉、赤みそ	さつま芋	こんにゃく、人参、大根、ねぎ
	白菜のごまあえ		すりごま	白菜
	(おやつ) 5日 じゃこトースト、牛乳	しらす、牛乳	食パン、マヨネーズ	
	ごはん 19日 ココアサンド、牛乳	牛乳	食パン、薄力粉、純ココア、砂糖	
6(木) 17(月)	チキンとマカロニのソテー	鶏肉	マカロニ、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ
	ひじきのミルクサラダ	ひじき、ツナ	マヨネーズ	ほうれん草
	ごはん (おやつ) ドーナツ、牛乳	牛乳	油、ホットケーキミックス、砂糖	
7(金)	ポテトとコーンの煮物	鶏肉	じゃが芋、油	玉ねぎ、人参、クリームコーン缶
	ソテー	しらす	油	キャベツ
	パン (おやつ) 七草粥、牛乳	牛乳	米	七草、菜飯の素
8(土) 22(土)	しのだうどん	油揚げ、かまぼこ	(干)うどん	ほうれん草
	(おやつ) 8日 肉まん、牛乳	豚挽肉、牛乳	ホットケーキミックス、油、片栗粉、ごま油、砂糖	人参、玉ねぎ、しいたけ
	麺 22日 パウムクーヘン、牛乳	牛乳	パウムクーヘン	
11(火) 25(火)	魚の香味焼き	メカジキ		ねぎ、生姜
	昆布とじゃが芋の煮物	糸きり昆布	じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、さやいんげん
	ごはん (おやつ) 焼きそば、牛乳	豚肉、牛乳	中華麺、油、焼きそばソース	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン
12(水) 26(水)	豆腐なべ	豆腐、鶏肉		人参、白菜、しいたけ、ほうれん草
	南瓜煮付		砂糖	南瓜
	ごはん (おやつ) レーズン蒸しパン、牛乳	牛乳	ホットケーキミックス	レーズン
13(木)	白菜のクリームシチュー	鶏肉、牛乳	じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ、白菜
	サラダ	わかめ	砂糖、油	きゅうり、みかん缶
	パン (おやつ) 稲荷ごはん、牛乳	油揚げ、牛乳	米、砂糖、いりごま	
14(金) 28(金)	豚肉の柳川風	豚肉、卵	砂糖	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草
	金時豆の煮付	金時豆	砂糖	
	みかん			みかん
	ごはん (おやつ) もちもちチーズパン、牛乳	牛乳、粉チーズ	白玉粉、油	
15(土) 29(土)	カレーうどん	豚肉、油揚げ	(干)うどん、油、カレールウ	玉ねぎ、人参、ねぎ
	チーズ	チーズ		
	麺 (おやつ) パナナ、せんべい、牛乳	牛乳	せんべい	パナナ
20(木) 31(月)	生揚げと魚のごまみそ煮	生揚げ、カレイ、赤みそ	砂糖、すりごま	大根、人参、さやいんげん
	すまし汁		焼麩	えのき茸、ねぎ
	(おやつ) 20日 肉まん、牛乳	豚挽肉、牛乳	ホットケーキミックス、油、片栗粉、ごま油、砂糖	人参、玉ねぎ、しいたけ
	ごはん 31日 ホットケーキ、牛乳	牛乳	ホットケーキミックス、バター	
21(金)	ボークストロガノフ	豚肉	油、上新粉	玉ねぎ、人参、エリンギ、パセリ、にんにく
	海藻サラダ	わかめ	砂糖、油	きゅうり、コーン缶
	オレンジ			オレンジ
	ごはん (おやつ) 誕生日ケーキ、牛乳	卵、牛乳	ホットケーキミックス、バター、砂糖、さつま芋、生クリーム	
24(月)	れんこんのふわふわ揚げ	豚挽肉	片栗粉	れんこん、生姜、ねぎ
	ブロッコリーのおひたし	花かつお		ブロッコリー
	果物ゼリー		果物ゼリー	
	ごはん (おやつ) フルーチェ、お茶	牛乳	フルーチェ	
27(木)	白菜のグラタン	鶏肉、牛乳、チーズ	じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ、白菜
	サラダ	わかめ	砂糖	きゅうり、みかん缶
	パン (おやつ) 稲荷ごはん、牛乳	油揚げ、牛乳	米、砂糖、いりごま	
★アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替えたメニューを提供しています。				
★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。				
★食材納品の関係により、急遽メニューを変更する場合があります。ご了承ください。				



★園の給食で初めて食べる食材がないよう毎月食材を確認してください。
今月の献立に食べた事のない食材がある場合は事前にご家庭で食べ、アレルギーが出ないかご確認ください。



1月 給食だよ

エンジェル保育園 令和3年度 山田知佳 川島沙彩 上田久美子

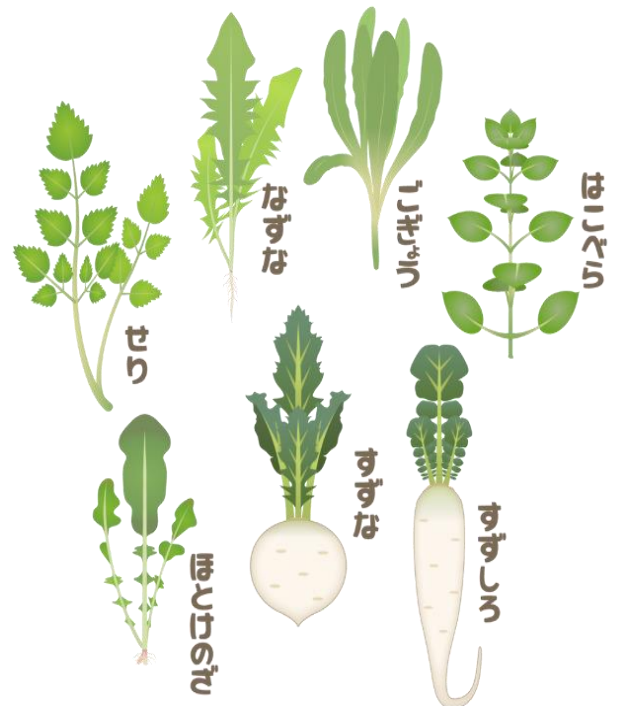
明けましておめでとうございます。今年も、子どもたちに食事の時間が楽しいと思ってもらえるような食事作りを心掛けていきますのでよろしくお願いします。コロナの感染状況に応じて、クッキングや食育活動を行い、子どもたちの食への関心を高めたいと思います。本格的に寒くなり、体調を崩しやすい時期ではありますが、よく食べ、よく遊び、よく寝て今年も元気いっぱい過ごしましょう。



春の七草を食べましょう

1月7日は人日の節句です。七草の節句とも言われ、春の七草を粥に入れた七草粥を食べる風習があります。春の七草とは、**せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ**の7種類の（草）野菜のことです。七草粥を食べて、1年の無病息災を願います。お正月はおせちやお餅など、ごちそうを食べる機会が増えるため、消化の良いお粥を食べて胃を休めるという意味もあります。

園では7日のおやつ時間に七草粥を提供します。子どもたちが食べやすいように、園で提供する七草粥には菜飯の素を少量入れています。ご家庭で七草粥を食べる時の参考にしてみてください。



12月の人気レシピ スイートポテト



<材料> (幼児3人分)

さつまいも 中くらい1本
バター 10g
砂糖 15g
牛乳 5~10ml

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむいて一口大に切り水にさらしておく。
- ② ①の水気を切り、柔らかくなるまで蒸す。
- ③ ②をマッシャーで潰す。
- ④ さつまいもが熱いうちにバター、砂糖を加えて混ぜる。
牛乳は成形できるくらいの滑らかさになるまで量を調節しながら少しずつ入れる。
- ⑤ 食べやすい大きさに成形し、トースターで焼き色を付けたら完成☆

甘くて濃厚なスイートポテト
子どもたちに大人気でした！