



# 令和4年度 1月の献立



認定こども園 ミライズそら

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
6	きん かれーらいす ふる一つよーぐると	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう かるしうむうえはーす	米・油・じゃが芋	牛肉 無糖ヨーグルト	玉ねぎ・人参・にんにく りんご・みかん缶・パイン缶	コンソメ・こしょう カレールウ カレー粉
7	ど はやしらいす みかん	コーンせんべい	ぎゅうにゅう びすこ	米・油・じゃが芋	牛肉	玉ねぎ・人参 みかん	ハヤシルウ こしょう
10	か ~おしょうがつこんだて~ ななくさごはん ちくぜんに こうはくなます くろまめ みかん	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★たづくり	米・いりごま 油・じゃが芋 こんにやく・砂糖 ★いりごま	鶏肉 黒豆 ★煮干し	七草 蓮根・ごぼう・椎茸・いんげん 人参・大根 みかん	昆布だし・塩・酒 鰹だし・煮干しだし 醤油・みりん 酢
11	すい むぎごはん やきししゃも みそどれさらだ たまごとやさいのすーぶ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★ぼつぷこーん	米・押し麦 砂糖・すりごま ★ポップコーン豆★油	ししゃも 豚肉・白味噌 卵	キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・チンゲン菜・ニラ・えのき	酢・醤油・鶏がら みりん・酒・塩
12	もく おべんとうび	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ★ぼてとさもさ	★餃子の皮★油 ★じゃが芋	★ツナ		★カレー缶 ★塩★こしょう
13	きん ごはん さけのしおやき れんこんとごぼうのきんぴら なめこのみそしる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう びすこ	米 いりごま こんにやく・砂糖	鮭 豆腐・わかめ・味噌	蓮根・ごぼう・いんげん・人参 なめこ・玉ねぎ	塩・鰹だし 醤油・みりん・酒 煮干しだし
14	ど たまごとじどん ばなな	コーンせんべい	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米・砂糖	竹輪・卵	人参・玉ねぎ バナナ	鰹だし・醤油・酒 みりん
16	げつ かきあげどん すましじる りんご	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★やさいくらっかー	米・油・砂糖 小麦粉・片栗粉 ★すりごま★オリーブ油 ★小麦粉★片栗粉	大豆・卵 豆腐・わかめ・かまぼこ ★粉チーズ	玉ねぎ・人参・コーン・いんげん えのき・ねぎ りんご ★トマト★ほうれん草	塩・醤油・酒 みりん・鰹だし
17	か ごぶづきごはん にくじゃが しらあえ ごーどきうい	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★おからこあけーき	五分付き米 じゃが芋・油 こんにやく・砂糖 すりごま	牛肉 豆腐・ひじき ★おから★卵	玉ねぎ・人参・いんげん しいたけ・ほうれん草 ゴールドキウイ	鰹だし・醤油・酒 煮干しだし・みりん 塩★純ココア ★ベーキングパウダー
18	すい むぎごはん さばのにつけ さんしよくあえ もずくのみそしる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★ほっとけーき	米・押し麦 砂糖 すりごま ★ホットケーキ粉	鯖 もずく・油揚げ・味噌 ★豆乳★卵	生姜 小松菜・もやし・人参 玉ねぎ・大根・しいたけ・ねぎ	醤油・酒・みりん 塩 煮干しだし
19	もく ~まめまめこんだて~ ごはん だいずなげつと はるさめさらだ みねすどろーね	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう あんぼんまんせんべい	米 油・片栗粉・パン粉 春雨・砂糖・すりごま じゃが芋	大豆・鶏肉・豆腐 ハム 豚肉	きゅうり・人参・コーン にんにく・玉ねぎ・キャベツ・トマト缶	塩 酢・醤油・こしょう コンソメ・ケチャップ
20	きん さんしよくごはん さわらのかれーやき ごもくだいずに ばなな	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう みれーびすけつと	米 小麦粉 こんにやく・砂糖	わかめごはん素 鰹 大豆・竹輪・昆布	コーン 人参・大根・しいたけ いんげん・バナナ	こしょう・カレー粉 煮干しだし・醤油 みりん・酒
21	ど つなびらふ やさいすーぶ	コーンせんべい	ぎゅうにゅう あんぼんまんせんべい	米 じゃが芋	ツナ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 人参	コンソメ・鶏がら 醤油・みりん
23	げつ やきそばぱん しちゅー ばなな	牛乳 いわしっこ	★やきおにぎり	コッペパン 焼きそば麺・油 じゃが芋 ★米★ごま油	豚肉 鶏肉 ★鰹節	キャベツ・人参 玉ねぎ・しめじ バナナ	焼きそばソース こしょう シチュールウ コンソメ★醤油
24	か ちゅうかどん えびちり みかん	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★ふかししいも	米・片栗粉・ごま油 砂糖・油 ★ふかし芋	豚肉 えび	生姜・玉ねぎ・人参・白菜 チンゲン菜・しいたけ にんにく・みかん	こしょう・鶏がら・酒 醤油・塩・みりん ケチャップ・ウスター
25	すい ごはん さわらのあまずあんかけ ささみのかれーさらだ かきたまじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米 片栗粉・油・砂糖 マヨネーズ	鯖 ささ身 卵	生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・コーン ほうれん草・しめじ	酒・コンソメ・醤油 ケチャップ・酢・塩 こしょう・カレー粉 鰹だし・みりん

★印は手作りおやつです

\* 献立表は両面となっています。裏面もご覧ください。

\* 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いいたします。

\* 献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。(クッキング保育や野菜の収穫等)

\* 土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしていません。

# 令和4年度 1月の献立

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
26	もく ごぶづきごはん にくどうふ たまごやき りんご	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	五分付米 麩・砂糖	牛肉・焼き豆腐 卵・ひじき・桜えび	玉ねぎ・人参・えのき・ねぎ りんご	鰹だし 醤油・みりん・酒 塩
27	きん 〜たんじょうかい〜 がーりつくびらふ てりやきちきん かぼちゃさらだ こんそめすーぶ みかん	牛乳 減塩ぱりんこ	★ちーずけーきふう	米・バター マヨネーズ ★ホットケーキ粉★油	えび 鶏肉 ハム・チーズ ★無糖ヨーグルト★卵	ミックスベジタブル・玉ねぎ にんにく・生姜 かぼちゃ・きゅうり・コーン キャベツ・人参・えのき みかん	コンソメ 醤油・みりん・酒 塩 コンソメ・こしょう ★みかんジャム
28	ど かれーらいす ばなな	コーンせんべい	ぎゅうにゅう あんぼんまんせんべい	米・油 じゃが芋	鶏肉	じゃが芋・人参・玉ねぎ	カレールウ・カレー粉 コンソメ
30	げつ かれーうどん ぶろっこりーとたまごのさらだ おれんじ	牛乳 ミレービスケット	★にんじんとちりめん おにぎり	うどん・片栗粉 砂糖・すりごま ★米	豚肉・油揚げ ツナ・卵 ★ちりめんじゃこ	玉ねぎ・人参・しめじ・ねぎ ブロッコリー オレンジ	鰹だし・昆布だし カレールウ・カレー粉 醤油・酒・みりん
31	か 〜かみかみこんだて〜 むぎごはん さばのたつたあげ おんやさい けんちんじる	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう こーんせんべい	米・押し麦 片栗粉・油 さつま芋 里芋・ごま油	鯖 豆腐・油揚げ	生姜 ブロッコリー・かぼちゃ ごぼう・人参・大根・ねぎ	酒・醤油 塩・みりん 鰹だし・煮干しだし



## お正月の食べ物

### 〜七草粥〜

一般的にはお正月の最後、1月7日の朝にいただくおかゆのことを指します。  
七草は体をいたわる薬草の効果もあり、1年の無病息災を祈るとともに、お正月のおせち料理などで疲れた胃や腸を休めるという意味もあります。



1月10日はお正月献立です！  
七草やおせち料理の意味を知らながら、  
行事食を楽しみたいと思います😊



### 〜おせち料理〜

おせち料理は幸福をもたらす新年の神様、年神様にお供えし、新たな1年の家族の健康と幸せを願って食べる縁起物です。  
おせち料理一つ一つにおめでたいいわれがあります。

◇黒豆  
豆に健康に暮らせませすように  
という願いが込められています

◇昆布巻き  
「こぶ」は「よろこぶ」に通ずるとして  
縁起が良いとされています

◇数の子  
数の子にはしんの卵巣です  
たくさんの卵があるので子孫  
繁栄の意味があります

◇れんこん  
穴が開いていることから、先を  
見通せる年でありますようにと  
願います

◇紅白かまぼこ  
形が日の出に似ているので、  
初日の出を意味します

◇伊達巻  
書物のような巻物に似ている形から  
知恵が増えるように願いが込められ  
ています

◇田作り  
昔、小魚を田の肥料にしていた  
ことから、豊作をもたらす意味が  
あります

◇紅白なます  
水引をかたどっているとき、  
平安や平和の願いが込めら  
れています

◇えび  
腰が曲がるまで長生きするよう  
になど、長寿の意味があります

◇栗きんとん  
漢字では「金団」と書き、黄金  
に例えて金運を呼ぶ縁起物と  
されています

