2021年1月

予定献立表・離乳食

ハッピーちゃいると保育園

目安月			初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	完了期 12～18カ月頃
月	4	昼食	おかゆ 大根のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 鶏と大根のやわらか煮 さつま芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 鶏と大根のやわらか煮 さつま芋のやわらか煮 味噌汁	ごはん 鶏と大根のさっぱり煮 さつま芋サラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	わかめ軟飯 ミルク	わかめおにぎり 牛乳
火	5	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん 白菜の煮漫し スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん 白菜の煮漫し スープ	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン 白菜の煮漫し スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	やわらかケチャップうどん ミルク	ケチャップうどん 牛乳
水	6	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 南瓜とひじき煮 スープ ミルク	ゆかり軟飯 白身魚のうすくず煮 南瓜とひじき煮 味噌汁	ゆかりごはん 白身魚の照焼き 南瓜とひじき煮 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	きな粉フレンチトースト ミルク	きな粉フレンチトースト 牛乳
木	7	昼食	野菜粥 じゃが芋の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	野菜そぼろ粥 じゃが芋のやわらか煮 フルーツ スープ ミルク	野菜そぼろ軟飯 じゃが芋のやわらか煮 フルーツ 味噌汁	炒め納豆ごはん カレーきんぴら フルーツ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	バナナスクエア ミルク	バナナスクエア 牛乳
金	8	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 鮭の照り煮 温野菜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 鮭の照り煮 温野菜のやわらか煮 スープ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 温野菜のオーロラソース スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	さつま芋の甘煮 ミルク	さつま芋キャラメル風 牛乳
土	9	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ お麩と鶏肉の煮物 大根の野菜あん スープ ミルク	軟飯 お麩と鶏肉の煮物 大根の野菜あん 味噌汁	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 大根の野菜あん 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ホワイトポンチ ミルク	ホワイトポンチ 牛乳
月	11	昼食	成人の日			
		おやつ				
火	12	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん きゃべつのやわらか漫し スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん きゃべつのやわらか漫し スープ	豆腐のドライカレー 和風サラダ フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	煮りんごヨーグルトがけ ミルク	煮りんごヨーグルトがけ 牛乳
水	13	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 大根のやわらか煮 スープ ミルク	人参コーン軟飯 白身魚のうすくず煮 大根のやわらか煮 すまし汁	人参コーンごはん 白身魚の味噌焼き 切干大根の煮物 すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ジャムサンド ミルク	ジャムサンド 牛乳
木	14	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ お麩と鶏肉の煮物 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 お麩と鶏肉の煮物 南瓜のやわらか煮 スープ	ごはん 鶏肉のバーベキューソース かぼちゃサラダ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	バナナスコーン ミルク	バナナスコーン 牛乳
金	15	昼食	くたくたうどん じゃが芋の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	煮込みうどん じゃが芋のやわらか煮 フルーツ 豆腐スープ ミルク	煮込みうどん じゃが芋のやわらか煮 フルーツ 豆腐スープ	焼きうどん あげぼのポテト フルーツ 豆腐スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	◆お楽しみおやつ ミルク	◆お楽しみおやつ 牛乳
土	16	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろあん 大根のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろあん 大根のやわらか煮 味噌汁	ごはん 鶏肉の豆あんかけ 大根サラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	カルピスゼリー ミルク	カルピスゼリー 牛乳
月	18	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ お麩とトマト煮 やわらか漫し スープ ミルク	軟飯 お麩のトマト煮 やわらか漫し 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの和え物 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	キャロットケーキ ミルク	キャロットケーキ 牛乳
火	19	昼食	くたくたにゅうめん 南瓜の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	にゅうめん 野菜のやわらか煮 フルーツ スープ ミルク	スパゲティミートソース 野菜のやわらか煮 フルーツ スープ	スパゲティミートソース ごまドレッシングサラダ フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	しらす軟飯 ミルク	しらすおにぎり 牛乳

目安月			初期 5・6カ月	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	完了期 12～18カ月頃
水	20	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ ポテトのトマト煮 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	軟飯 ポテトのトマト煮 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん コーンコロッケ 高野豆腐の煮物 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	バナナきな粉ヨーグルト ミルク	バナナきな粉ヨーグルト 牛乳
木	21	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 鮭の照り煮 きゃべつのやわらか漫し スープ ミルク	軟飯 鮭の照り煮 きゃべつのやわらか漫し 味噌汁	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き きゃべつの胡麻和え 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	やわらかマカロニナポリタン ミルク	マカロニナポリタン 牛乳
金	22	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 南瓜のそぼろ煮 白菜の煮漫し スープ ミルク	軟飯 南瓜のそぼろ煮 白菜の煮漫し 味噌汁	ごはん 南瓜と豚肉の炒め煮 白菜の煮漫し 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ホットケーキ ミルク	ホットケーキ 牛乳
土	23	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け やわらか漫し スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け やわらか漫し 味噌汁	ごはん 白身魚の甘酢あん 青菜のお漫し 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ヨーグルトゼリー ミルク	ヨーグルトゼリー 牛乳
月	25	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ クリーム煮 やわらか漫し スープ ミルク	軟飯 クリーム煮 やわらか漫し スープ	ポークカレー きゃべつとコーンのサラダ フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	スイートパンプキン ミルク	スイートパンプキン 牛乳
火	26	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし かぶのすりながし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろ煮 かぶのやわらか漫し スープ ミルク	軟飯 温野菜のそぼろ煮 かぶのやわらか漫し 味噌汁	ごはん 鶏肉の磨揚げ かぶのナムル 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	りんご蒸しパン ミルク	りんご蒸しパン 牛乳
水	27	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつのやわらか漫し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつのやわらか漫し 味噌汁	焼きんぴら丼 ひじきサラダ フルーツ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	オレンジフレンチトースト ミルク	オレンジフレンチトースト 牛乳
木	28	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 大根のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくず煮 大根のやわらか煮 味噌汁	ごはん 白身魚の和風ステーキ 切干大根の煮物 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	マカロニきなこ ミルク	マカロニきなこ 牛乳
金	29	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろあん 白菜のやわらか漫し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろあん 白菜のやわらか漫し 味噌汁	ごはん ポークピーンズ 白菜サラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ツナ軟飯 ミルク	ツナおにぎり 牛乳
土	30	昼食	野菜粥 南瓜の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	全粥 南瓜の煮物 フルーツ スープ ミルク	やわらか鮭チャーハン 南瓜の煮物 フルーツ 味噌汁	鮭チャーハン 南瓜の煮物 フルーツ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	豆乳プリン ミルク	豆乳プリン 牛乳

謹賀新年 あけましておめでとうございます

新たな一年が始まりました。
子どもたちの元気な声と、キラキラ輝く笑顔がクラスに広がります。
ところで、寒い季節にぴったりの食べ物の一つに、鍋物があります。鍋物は、身体が温まり、野菜類をたっぷり食べることができる優れた日本の食文化です。また、家族で一緒に食べることでよりおいしく感じることができます。バランスの良い食事を食べることで、寒い冬を元気に過ごしたいものです。

新しい年を迎え、気持ちも新たに最後の学期が始まりました。
今年も子どもたちの健康を考えながら、おいしく・楽しく食べられる給食を作っていきますので、よろしくお願いいたします。
また、みなさまにとってよりよい年になりますよう願っております。

❀冬野菜を食べよう❀

大根　消化を促進する酵素がきまれているので、胃腸が弱ったときに食べると効果的です。葉にもビタミンやミネラルがきまれているので、捨てずに食べましょう。

ねぎ　抗菌作用がある成分が含まれていて、においにも殺菌、抗菌作用があります。体を温めて血行をよくする効果もあるので、かぜの予防などに役立つと言われています。

青菜　小松菜はカルシウム、ほうれん草は鉄が多いのが特徴です。共通でβカロテン、ビタミンCが豊富でかぜの予防などに効果があると言われています。

●七草がゆ

お正月の七日の朝に、無病を祝って七種の野菜をおかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草にかゆを煮込んで神に供えると共に家族で食べ、万病・邪気を払うために行われた行事でした。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、とても良い食事です。薬物にはビタミンやミネラルが豊富です。
1月7日はぜひ七草がゆを作ってみてはいかがでしょうか。

※尚、天候等の都合により食材料に変更、ある場合がございます。ご了承下さい。

※※味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。

株式会社　セプト