



# 1月の献立表

令和6年度 一里山ひかりこども園



日曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	水 休園			
2	木 休園			
3	金 休園			
4	土 (希望保育) お弁当			
5	日			
6	月 (希望保育) 御飯 肉じゃが 小松菜の塩昆布ツナ和え 五目みそ汁	・米 ・豚もも肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 赤こんにやく しらたき きぬさや ・小松菜 人参 ツナ 塩昆布 ごま油 ・玉ねぎ かぼちゃ しめじ しいたけ 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 トココナッツサブレ	未 444kcal 以 554kcal
7	火 御飯 さわらのねぎみそ焼き しらたきのきんぴら風 すまし汁	・米 ・さわら 白ねぎ ・しらたき ごぼう 人参 豚もも肉 ごま油 ・じゃが芋 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 七草がゆ	未 461kcal 以 523kcal
8	水 御飯 スパニッシュオムレツ ☆マカロニサラダ わかめスープ	・米 ・卵 牛乳 じゃが芋 ベーコン チーズ ・マカロニ 人参 きゅうり コーン ハム マヨネーズ ・玉ねぎ わかめ えのき	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ☆プリン	未 455kcal 以 534kcal
9	木 御飯 鶏肉のみぞれ煮 ブロッコリーのごま酢和え みそ汁	・御飯 ・鶏もも肉 生姜 大根 ・ブロッコリー さつま揚げ 人参 すりごま ・白菜 里芋 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ほうれん草ケーキ	未 483kcal 以 558kcal
10	金 御飯 さばの生姜焼き さつまいものきんぴら みそ汁	・御飯 ・さば 生姜 ・さつま芋 人参 ピーマン 豚もも肉 ・なばな 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 みかんヨーグルト	未 461kcal 以 538kcal
11	土 ホットドッグ パンキンポタージュ	・コッペパン フランクフルト キャベツ 人参 ・パンキンポタージュ	(am) 牛乳 ハイハイ	未 213kcal 以 292kcal
12	日			
13	月 (成人の日)			
14	火 (伝統食 大阪) 御飯 鶏肉の治部煮 キャベツと卵の和え物 船場汁	・米 ・鶏もも肉 小麦粉 しめじ ほうれん草 ・キャベツ 卵 人参 すりごま ・鮭 大根 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 ★たこ焼き	未 453kcal 以 526kcal
15	水 御飯 豚肉の生姜焼き 小松菜とかまぼこの海苔和え みそ汁	・米 ・豚もも肉 生姜 ・小松菜 人参 かまぼこ 刻みのり かつお節 ・切干大根 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツゼリー	未 434kcal 以 511kcal
16	木 (保育参加) 御飯 鶏の唐揚げ もやしとニラの和え物 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・鶏もも肉 生姜 にんにく ・もやし にら 人参 焼き豚 ごま油 ・調整豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 520kcal 以 612kcal
17	金 (もちつき) 御飯 カレイの煮つけ 炒り豆腐 みそ汁	・御飯 ・カレイ 生姜 ・木綿豆腐 鶏ひき肉 しらたき 干し椎茸 人参 玉ねぎ 卵 ・枝豆 ・大根 なめこ 玉ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ひよこねこ →トスティックパン うさぎ・以上児 →ぜんざい トスティックパン	未 446kcal 以 564kcal
18	土 牛肉の味噌丼 白菜のお浸し ちくわのすまし汁	・米 牛もも肉 赤ピーマン 玉ねぎ ・白菜 人参 ・ちくわ 玉ねぎ 人参 えのき 白ねぎ	(am) ハイハイ (pm) 未 野菜ハイハイ 以 ぱりんこ	未 219kcal 以 367kcal

19	日				
20	月	御飯 キャベツと鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのツナサラダ オニオンスープ	・米 ・キャベツ 鶏もも肉 玉ねぎ トマトピューレ ・ブロッコリー 人参 ツナ ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 みかん♪ホームパイ	未 441kcal 以 561kcal
21	火	御飯 たらの味噌マヨ焼き 筑前煮 すまし汁	・米 ・たら マヨネーズ ・鶏もも肉 たけのこ 人参 ごぼう 蓮根 しらたき いんげん ・じゃが芋 しめじ 玉ねぎ 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 麩のラスク	未 455kcal 以 528kcal
22	水	カレーライス かぼちゃサラダ 野菜スープ	・米 豚もも肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールー ・かぼちゃ きゅうり 人参 マヨネーズ ・ほうれん草 コーン 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 でっちゃんかん	未 441kcal 以 523kcal
23	木	御飯 厚焼き卵 れんこんとこんにやくのきんぴら 五目みそ汁	・御飯 ・卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ひじき ・蓮根 人参 赤こんにやく ごま油 ・さつま芋 人参 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ♥チヂミ	未 469kcal 以 536kcal
24	金	御飯 高野豆腐の煮物 はくさいサラダ 豚汁	・御飯 ・高野豆腐 鶏ひき肉 椎茸 人参 玉ねぎ 糸みつば ・白菜 人参 きゅうり 塩昆布 ・豚もも肉 大根 人参 里芋 ごぼう しらたき 玉ねぎ ごま油	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 とりぼろ混ぜご飯	未 462kcal 以 538kcal
25	土	御飯 鶏肉の西京焼き ごぼうの和風マヨサラダ みそ汁	・米 ・鶏もも肉 ・ごぼう 人参 ハム コーン マヨネーズ すりごま ・かぶ 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 未 野菜ハイハイ 以 ぱりんこ	未 285kcal 以 411kcal
26	日				
27	月 (保育参加)	御飯 マーボー豆腐 もやしの彩り和え 中華スープ	・米 ・木綿豆腐 豚ひき肉 白ねぎ 生姜 ・もやし にら 人参 卵 ・黒きくらげ 人参 えのき 中華だし	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 チーズじゃが	未 438kcal 以 513kcal
28	火	御飯 さわらのレモン照り焼き 切干大根の旨煮 麩のすまし汁	・米 ・さわら ・切干大根 油揚げ 人参 ・焼き麩 糸みつば 椎茸 玉ねぎ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 きつねうどん	未 451kcal 以 522kcal
29	水	御飯 厚焼きと大根の煮物 キャベツの胡麻ネーズ和え みそ汁	・米 ・厚揚げ 豚もも肉 大根 玉ねぎ 人参 きぬさや ・キャベツ 人参 ちくわ すりごま マヨネーズ ・玉ねぎ えのき 人参 わかめ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 にんじんケーキ	未 431kcal 以 511kcal
30	木	御飯 ひじきハンバーグ じゃが芋きんぴら 京風みそ汁	・米 ・豚ひき肉 ひじき 玉ねぎ パン粉 牛乳 ・じゃが芋 人参 ピーマン ハム ・大根 人参 みずな 油揚げ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 トバタークッキー ♪オレンジゼリー	未 497kcal 以 576kcal
31	金	御飯 ぶりの照り焼き ブロッコリーのおかかマヨ みそ汁	・御飯 ・ぶり 生姜 ・ブロッコリー かつお節 マヨネーズ すりごま ・かぶ 人参 わかめ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フルーツポンチ	未 452kcal 以 526kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。  
 ※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。  
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の1月生まれのお友達のリクエストメニューです。  
 ※以上児のカロリー基準は、570kcalです。未満児のカロリー基準は、480kcalです。  
 ※♥は新しく取り入れたメニューです。



作成者	責任者	保育主任	園長



# 1月の献立表(完了)

令和6年度 一里山ひかりこども園



日曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1 水	休園			
2 木	休園			
3 金	休園			
4 土	(希望保育) お弁当			
5 日				
6 月	(希望保育) 御飯 肉じゃが 小松菜の塩昆布ツナ和え 五目みそ汁	・小松菜 人参 ツナ 塩昆布 ごま油	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♪あんぱんまんせんべい	未 444kcal 以 554kcal
7 火	御飯 さわらのねぎみそ焼き しらたきのきんぴら風 すまし汁	・しらたき ごぼう 人参 豚もも肉 ごま油	(am) 牛乳 野菜せんべい (pm) 牛乳 七草がゆ	未 461kcal 以 523kcal
8 水	御飯 スパニッシュオムレツ ☆マカロニサラダ わかめスープ	・卵 牛乳 じゃが芋 鶏ひき肉 チーズ ・マカロニ 人参 きゅうり コーン 鶏ささみ マヨネーズ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ☆プリン	未 455kcal 以 534kcal
9 木	御飯 鶏肉のみぞれ煮 ブロッコリーのごま酢和え みそ汁	・鶏もも肉 生姜 大根 ・ブロッコリー 鶏ささみ 人参 すりごま	(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 ほうれん草ケーキ	未 483kcal 以 558kcal
10 金	御飯 さばの生姜焼き さつまいものきんぴら みそ汁	・さば 生姜	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 みかんヨーグルト	未 461kcal 以 538kcal
11 土	(発表会) ホットドッグ パンブキンポタージュ	・コッペパン 鶏もも肉 キャベツ 人参 ・パンブキンポタージュ	(am) ハイハイ	未 213kcal 以 292kcal
12 日				
13 月	(成人の日)			
14 火	(伝統食 大阪) 御飯 鶏肉の治部煮 キャベツと卵の和え物 船場汁		(am) 牛乳 野菜せんべい (pm) 牛乳 ★お好み焼き	未 453kcal 以 526kcal
15 水	御飯 豚肉の生姜焼き 小松菜とかまぼこの海苔和え みそ汁	・豚もも肉 生姜 ・小松菜 人参 鶏ささみ 刻みのり かつお節	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツゼリー	未 434kcal 以 511kcal
16 木	(保育参加) 御飯 鶏の唐揚げ もやしとニラの和え物 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・鶏もも肉 生姜 にんにく ・もやし ニら 人参 鶏ささみ ごま油	(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 520kcal 以 612kcal
17 金	(もちつき) 御飯 カレイの煮つけ 炒り豆腐 みそ汁	・カレイ 生姜	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♪スティックパン	未 446kcal 以 564kcal
18 土	牛肉の味噌丼 白菜のお浸し ちくわのすまし汁		(am) ハイハイ (pm) 未 野菜ハイハイ 以 ぱりんこ	未 219kcal 以 367kcal
19 日				



20 月	御飯 キャベツと鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのツナサラダ オニオンスープ		(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 みかん ♪あんぱんまんせんべい	未 441kcal 以 561kcal
21 火	御飯 たら味噌マヨ焼き 筑前煮 すまし汁		(am) 牛乳 野菜せんべい (pm) 牛乳 麩のラスク	未 455kcal 以 528kcal
22 水	カレーライス かぼちゃサラダ 野菜スープ		(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 でっちゃんかん	未 441kcal 以 523kcal
23 木	御飯 厚焼き卵 れんこんとこんにやくのきんぴら 五目みそ汁	・蓮根 人参 赤こんにやく ごま油	(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 ♥チヂミ	未 469kcal 以 536kcal
24 金	御飯 高野豆腐の煮物 はくさいサラダ 豚汁	・豚もも肉 大根 人参 里芋 ごぼう しらたき 玉ねぎ ごま油	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 とりそぼろ混ぜご飯	未 462kcal 以 538kcal
25 土	御飯 鶏肉の西京焼き ごぼうの和風マヨサラダ みそ汁	・ごぼう 人参 鶏ささみ コーン マヨネーズ すりごま	(am) ハイハイ (pm) 未 野菜ハイハイ 以 ぱりんこ	未 285kcal 以 411kcal
26 日				
27 月	(保育参加) 御飯 マーボー豆腐 もやしの彩り和え 中華スープ	・木綿豆腐 豚ひき肉 白ねぎ 生姜 ・黒きくらげ 人参 えのき ブイヨン	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 チーズじゃが	未 438kcal 以 513kcal
28 火	御飯 さわらのレモン照り焼き 切干大根の旨煮 麩のすまし汁		(am) 牛乳 野菜せんべい (pm) 牛乳 きつねうどん	未 451kcal 以 522kcal
29 水	御飯 厚焼きと大根の煮物 キャベツの胡麻ネーズ和え みそ汁	・キャベツ 人参 鶏ささみ すりごま マヨネーズ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 にんじんケーキ	未 431kcal 以 511kcal
30 木	御飯 ひじきハンバーグ じゃが芋きんぴら 京風みそ汁	・じゃが芋 人参 ピーマン 鶏ひき肉	(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 ♪野菜せんべい	未 497kcal 以 576kcal
31 金	御飯 ぶりの照り焼き ブロッコリーのおかかマヨ みそ汁	・ぶり 生姜	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フルーツポンチ	未 452kcal 以 526kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。  
 ※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。  
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の1月生まれのお友達のリクエストメニューです。  
 ※以上児のカロリー基準は、570kcalです。未満児のカロリー基準は、480kcalです。  
 ※♥は新しく取り入れたメニューです。



作成者	責任者	保育主任	園長



## わんぼくだより

1月号 令和6年度 1月4日発行 調理

### ※あけましておめでとうございます※

1月は寒さも厳しく体調も崩しやすい時期です。

年末年始で乱れてしまった生活リズムを整えるためにも、早寝・早起きをし、バランスのよい食事をしっかり食べて毎日を元気に過ごしましょう。

### 1月の食育目標 ~昔からの行事に触れよう~

#### もちつき

1月17日(金)はもちつきがあります。

日本では昔から、1年の節目となる儀式やお祭りの時にはお餅を食べてきました。お餅を食べる時は、よく噛んで食べましょう。



#### 鏡開き

正月から、年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、

松の内が明けたら(関西では1月15日頃)、今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。

#### 七草

1月7日はお正月にごちそうを食べたおなかを休ませるために、

【七草】という、春にとれる七種の薬草を入れたおかゆを食べます。

1年間病気をせず、無事に暮らせることを祈って食べるものです。

七草は【せり・なずな・ごぎょう・はこべ・ほとけのざ・すずな・すずしろ】のことです。七草はそれぞれ、体のためになる力をたくさんもっているのです。お腹の調子を整え、体を元気にしてくれます。

お正月にごちそうを食べたおなかを休ませる意味もあるようです。

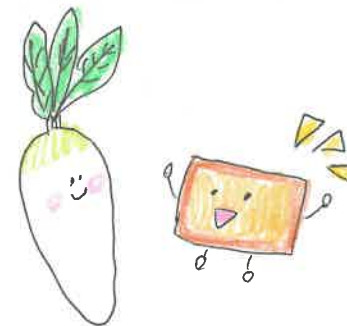


## おすすめレシピ

### 厚揚げと大根の煮物(大人4人分)

- ・厚揚げ 1個 ・豚もも肉 60g ・玉ねぎ 1/2玉 ・大根 1/8本
- ・人参 1/6本 ・絹さや 10さや
- ・濃口しょうゆ 小さじ2強 ・砂糖 小さじ2
- ・みりん 小さじ1/3 ・片栗粉 小さじ1

- ①厚揚げは厚さ1.5cmの色紙切りにする。
- ②大根と人参は乱切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③きぬさやは斜め切りにして塩茹でする。
- ④鍋で豚もも肉を炒める。
- ⑤肉の色が変わったら玉ねぎを、大根、人参を炒める。
- ⑥調味料と食材がひたひたになるくらいの水を加えて一煮たちさせ、厚揚げを加える。
- ⑦野菜が柔らかくなり、水分が減ってきたところで水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧最後に絹さやを加えて完成。



### フロッキーのマヨネーズ和え(大人4人分)

- ・フロッキー 1株 ・人参 1/3本 ・コーン 40g
- ・塩 少々 ・マヨネーズ 大さじ2

- ①フロッキーは小房に分けて茹でる。
- ②人参はいちょう切りにして茹でる。
- ③コーンを茹でる。
- ④①②③をマヨネーズと塩で和えて完成。

試食会アンケートでレシピを教えてほしいと頂いたので掲載させていただきます。

