



# 1月の献立表

令和5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	月	休園			
2	火	休園			
3	水	休園			
4	木	(希望保育) お弁当		(am) お茶 ミニサラダ (pm) お茶 トホームパイ	
5	金	(希望保育) お弁当		(am) お茶 あんぱんまんせんべい (pm) お茶 ト雪の宿	
6	土	(希望保育) 御飯 豚肉のしょうが焼き れんこんの梅マヨ和え みそ汁	・米 ・豚も肉 しょうが ・れんこん コーン マヨネーズ 梅肉 ・ごぼう だいこん にんじん	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 未 トハイハイ 以 トぱりんこ	未 285kcal 以 413kcal
7	日				
8	月	成人の日			
9	火	御飯 さわらの照り焼き しらたきのきんぴら風 五目みそ汁	・米 ・さわら ・しらたき ごぼう にんじん 豚も肉 ごま油 白ごま ・鶏も肉 かぼちゃ にんじん ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 トうす焼きサラダ	未 454kcal 以 524kcal
10	水	御飯 スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ わかめスープ	・米 ・卵 牛乳 えだまめ ベーコン チーズ ・ごぼう にんじん きゅうり ハム コーン マヨネーズ ・はくさい わかめ にんじん	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 クッキー	未 458kcal 以 568kcal
11	木	御飯 肉じゃが ブロッコリーのごま酢和え みそ汁	・米 ・豚も肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 赤こんにゃく しらたき きぬさや ・ブロッコリー 鶏ささみ にんじん 白ごま ・さつまいも 白ねぎ えのきたけ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 にんじんケーキ	未 450kcal 以 509kcal
12	金	御飯 ぶりの中華蒸し 春雨炒め 中華スープ	・米 ・ぶり オイスターソース ごま油 ・春雨 はくさい にんじん ピーマン コーン しいたけ ごま油 オイスターソース ・だいこん にんじん たけのこ わかめ コーン 中華だし	(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 449kcal 以 518kcal
13	土	御飯 バーベキューチキン マカロニサラダ オニオンスープ	・米 ・鶏も肉 にんにく ・マカロニ にんじん きゅうり コーン 卵 マヨネーズ ・たまねぎ にんじん エリンギ 豚ひき肉	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 未 トハイハイ 以 トぱりんこ	未 476kcal 以 576kcal
14	日				
15	月	(郷土料理 京都府) 御飯 豆腐のつくね焼き じゃが芋の千切り炒め ★京風みそ汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ パン粉 青ねぎ ・じゃがいも にんじん ピーマン ちくわ たまねぎ ・だいこん にんじん みずな さといも 油揚げ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 麩のラスク	未 473kcal 以 563kcal
16	火	(保育参加) 御飯 ❤️鮭のもみじ焼き ほうれん草としめじのソテー チキンスープ	・米 ・さけ にんじん マヨネーズ ・ほうれん草 しめじ たまねぎ ベーコン パター ・鶏ひき肉 キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 わかめおにぎり	未 487kcal 以 560kcal
17	水	御飯 豚肉とたまねぎの炒めもの チンゲンサイとカニカマのごまマヨ 豆腐みそ汁	・米 ・豚も肉 たまねぎ ・チンゲンサイ かにかまぼこ にんじん マヨネーズ 白ごま ・木綿豆腐 さといも わかめ 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 おからマドレーヌ	未 448kcal 以 550kcal

18	木	御飯 ☆鶏の唐揚げ 小松菜の煮浸し みそ汁	・米 ・鶏も肉 しょうが にんにく ・こまつな にんじん 油揚げ ・もやし わかめ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 きつねうどん	未 507kcal 以 593kcal
19	金	御飯 たらの生姜煮 根菜と豚肉の煮物 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・たら しょうが ・豚も肉 にんじん れんこん ごぼう さといも いんげん ・調整豆乳 かぼちゃ たまねぎ ほうれん草	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆フルーチェ	未 446kcal 以 518kcal
20	土	御飯 オムレツ はくさいサラダ コーンとわかめスープ	・米 ・卵 ベーコン たまねぎ 調整豆乳 ・はくさい にんじん きゅうり 塩こんぶ ・コーン たまねぎ にんじん わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 未 トハイハイ 以 トぱりんこ	未 254kcal 以 368kcal
21	日				
22	月	御飯 生揚げと大根のそぼろ煮 キャベツのツナサラダ みそ汁	・米 ・生揚げ 豚ひき肉 だいこん たまねぎ にんじん きぬさや ・キャベツ にんじん ツナ ・かぶ なめこ 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 あんこトースト	未 442kcal 以 525kcal
23	火	カレーライス ブロッコリーの三色サラダ きのこスープ	・米 豚も肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん じゃがいも カレールーウ ・ブロッコリー にんじん コーン ・しいたけ えのきたけ しめじ 鶏ひき肉 にんじん	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 フルーツポンチ	未 452kcal 以 514kcal
24	水	御飯 鶏肉の西京焼き かぼちゃサラダ 五目みそ汁	・米 ・鶏も肉 ・かぼちゃ きゅうり ハム マヨネーズ ・だいこん にんじん さといも ごぼう 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 バターとうもろこし ごはん	未 433kcal 以 527kcal
25	木	御飯 厚焼き卵 きんぴらごぼう 五目みそ汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ひじき ・ごぼう にんじん ごま油 白ごま ・さつまいも にんじん ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 パナナケーキ	未 461kcal 以 523kcal
26	金	(保育参加) 御飯 カレイの煮つけ 梅サラダ みそ汁	・米 ・かれい しょうが ・切り干し大根 きゅうり ベーコン 梅肉 ・はくさい 油揚げ わかめ にんじん	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 435kcal 以 503kcal
27	土	御飯 とんちゃん焼き じゃがいもの煮物 豆腐すまし汁	・米 ・豚も肉 にんにく しょうが たまねぎ 白ごま ・じゃがいも たまねぎ しらたき にんじん きぬさや ・木綿豆腐 たまねぎ えのきたけ にんじん	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 未 トハイハイ 以 トぱりんこ	未 269kcal 以 391kcal
28	日				
29	月	御飯 キャベツと鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのおかかマヨ コーンスープ	・米 ・キャベツ 鶏も肉 たまねぎ ホールトマト にんにく ・ブロッコリー マヨネーズ 白ごま ・コーンスープ パセリ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 でつちようかん	未 478kcal 以 558kcal
30	火	赤飯 鯖の味噌煮 さつまいものきんぴら 五目みそ汁	・米 小豆 ・さば しょうが ・さつまいも にんじん ピーマン 鶏ひき肉 ・たまねぎ かぼちゃ にんじん ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 みかんとトハーベスト	未 466kcal 以 548kcal
31	水	御飯 マーボー豆腐 中華風和え物 中華スープ	・米 ・木綿豆腐 豚ひき肉 白ねぎ しょうが ・もやし にんじん こまつな ごま油 ・黒きくらげ にんじん えのきたけ 中華だし	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 フライドポテト	未 433kcal 以 530kcal

※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、560kcalです。未満児のカロリー基準は、460kcalです。  
 ※♥は新しく取り入れたメニューです。  
 ※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。



作成者	責任者	保育主任	園長

## わんぱくだより

1月号 令和5年度 12月22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、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて毎日を元気に過ごしましょう。

### 1月の食育目標 ~冬野菜を知ろう~

これから旬を迎える冬野菜。

旬の野菜は栄養価が高く、市場にたくさん出回るので価格が手ごろなのも魅力です。冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないように細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多く、食べたときに甘くておいしいと感じるのはこのためです。旬の根野菜には、体を温める効果があります。鍋物やシチューなどの体が芯から温まる料理を食べて寒い冬を乗りきりましょう。

・ほうれん草…冷たい空気にさらすことで、通常より甘みが増す。



ビタミンの含有量も高くなる。

鉄分の吸収を助ける、ビタミンcが豊富も豊富なので鉄分不足解消にも効果的です。



・白菜…葉がやわらかく、甘みが強い。

・大根…冬の時期の大根は甘みがより増してくるのが特徴。

消化を助ける酵素が豊富に含まれており、煮物やおでんなどに向いています。



・かぶ…根や葉にも豊富な栄養が含まれています。

煮物の印象が強い野菜ですが、かぶのビタミンcが熱に弱いのでサラダや酢の物、漬物など生食で取り入れるのがおすすめです。

## 七草



1月7日は「七草」といって、春の七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」です。それぞれ体のためになる働きがあります。

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。

おかゆの味付けが苦手の子供には、雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



### おすすめレシピ

#### 生揚げとだいこんのどぼろ煮 (大人4人分)

- ・生揚げ 1個 ・豚ひき肉 60g ・大根 1/6本
- ・玉ねぎ 1/2個 ・人参 1/7本 ・きめさや 7本
- ・醤油 (濃口) 大さじ1弱 ・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の角切りにする。

②大根と人参は乱切り、玉ねぎは薄切りにする。

③きめさやは斜めに切って下茹でする。

④鍋でひき肉を炒める。

⑤肉の色が変わったら玉ねぎをよく炒め、次に人参と大根を炒める。

⑥調味料と食材が浸る程度の水を入れて一煮たちさせたら、厚揚げを加えて煮る。

⑦野菜がやわらかくなり、いんげんを加える。

⑧水分が減ってきたところで火を止め、水溶性片栗粉でとろみをつけて完成。