

令和4年		1月分 さくら保育園			
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
4 18	火	豚肉の生姜焼き、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	ハイハイ	ミルクスティックパン 牛乳
5 19	水	和風みそシチュー ツナサラダ、果物	ごはん	ソフトせんべい	田作り 牛乳
6 20	木	さばの味噌煮、みそ汁 野菜炒め	ごはん	麩菓子	開口笑 牛乳
7 21	金	筑前煮、みそ汁 炒り卵入り納豆	ごはん	あられ	バウムクーヘン 牛乳
8 22	土	スパゲティーナポリタン、牛乳 チーズかまぼこ、果物	スパゲティー	ヨーグルト	チャーハン
24	月	豆腐ミートグラタン かぶのスープ、しらす和え	ごはん	ハイハイ	ふかし芋 牛乳
11 25	火	鮭の西京焼き、みそ汁 ひじき炒め、果物	ごはん	卵ボーロ	ホットケーキ 牛乳
12 26	水	ささみスティックフライ、みそ汁 春雨サラダ	ごはん	星型せんべい	豆乳もち 牛乳
13	木	凍り豆腐の卵とじ、みそ汁 ほうれんそうのナムル、果物	ごはん	サブレ	チーズラスク 牛乳
27	木	お誕生日会	ごはん	星型せんべい	いちごババロア 牛乳
14 28	金	カレー、大根サラダ 果物	ごはん	ソフトクッキー	シュークリーム 牛乳
15 29	土	けんちんうどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	プリン	卵サンド ジュース
17 31	月	鶏肉のオレンジ焼き、みそ汁 切干大根ケチャップ煮、果物	ごはん	揚げせんべい	マカロニきな粉 牛乳



給食日数 23回

区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	1月の平均	504Kcal	20.7g	16.6g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	1月の平均	410Kcal	20.9g	17.8g
	厚生労働省基準	400Kcal	20.0g	20.0g



新年おめでとうございます



食べ  
ごよみ

## おせち料理

新しい年を迎え、今年一年のご家族の無病息災を祈願された方も多いことと思います。お正月は、その年の五穀豊穡と一族の繁栄、家族の健康を祈願する祭事です。

今年一年の健康のため、家族みんなで食事、運動、睡眠などの生活習慣を、年の初めに確認してみたいかがでしょうか。

「おせち」のはじまりは一年の節目(節句)に神様に供えた「節供料理」。現在のようにお正月の特別な料理として親しまれるようになったのは江戸時代頃からと言われます。

各々の料理や食材にも意味があり、黒豆にはまめに働き元気に暮らせるように、田作りには豊作、栗きんとんには商売繁盛や金運、エビには腰の曲がるまで長生きできるように等、様々な願いが込められています。

## 風邪予防にもねばねば食材をとろう!!

ねばねば食材というと夏バテ予防のイメージがあるかもしれませんが、粘膜の保護や腸内環境を整えることを助け、免疫力を高める働きがあり、冬にもぜひ取りたい食べ物です。ねばねば食材には納豆、オクラ、なめこ、もずく、里芋・山芋などがあります。

### ◀レシピ紹介▶ 和風みそシチュー

里芋とみそを使ったシチューです。里芋のねばねば成分は『ガラクトン』という炭水化物とたんぱく質の複合体や『ムチン』という水溶性食物繊維。免疫力を高めたり、粘膜を保護する効果のほかにも、食べたものの消化を促したり、腸内環境を整える効果があるといわれています。

#### 【材料】 幼児1人分

鶏もも肉(皮なし) 35g  
 里芋 30g  
 玉葱 20g  
 にんじん 10g  
 サラダ油 小さじ1/2  
 薄力粉 小さじ2  
 バター 5g  
 牛乳 80ml  
 みそ 小さじ2/3  
 塩・こしょう 適宜

#### 【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大、里芋・にんじんは一口大の乱切り又はいちご切りに、玉葱も一口大に切る。
- ② 鍋に油を熱し、①の材料を入れて中火で炒める。
- ③ 鶏肉の色が白く変わってきたら、牛乳の2/3量を加える。
- ④ 沸騰しないように火力を調節して野菜に火が通るまで煮る。
- ⑤ 別の鍋を弱火にかけ、バターを溶かし、小麦粉を入れてクリーム状になるまでよく混ぜる。
- ⑥ ⑤の火を止め、残り1/3量の牛乳を加えてのばし、少量の水で溶いたみそとともに④に加える。
- ⑦ 塩、こしょうで味を調べて出来上がり。

市販のルーを使っても美味しくできます。その場合はルーやみそ・塩の量を加減しましょう。茹でたブロッコリーや小松菜・ほうれん草などを加えると彩りも栄養もUP!

