

令和8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
5 19	月	クリームシチュー(豆乳)果物 野菜のごまヨネーズ和え	ごはん	せんべい	牛乳 ワッフル
6 20	火	ポークチャップ、みそ汁 ひじき炒め	ごはん	ビスケット	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
7 21	水	柳川もどき、みそ汁 おかか和え、果物	ごはん	あられ	牛乳 ごまラスク
8 22	木	鮭の照り焼き、みそ汁 ビーフン炒め	ごはん	ウエハース	牛乳 バナナドーナッツ
9 23	金	麻婆豆腐 春雨サラダ、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 ミルクスティックパン
10 24	土	和風スパゲティー、牛乳 チーズ、果物	スパゲティー	クラッカー	ジャムサンド
26	月	照焼豆腐ハンバーグ、みそ汁 じゃが芋とツナの煮物	ごはん	塩せんべい	牛乳 フレンチトースト
13 27	火	<b>ひとしおレシピ♪</b> ひとしおから揚げ、みそ汁 しらす入り納豆あえ	ごはん	サブレ	牛乳 さつまいもの オレンジ煮
14 28	水	肉じゃが、みそ汁 ほうれん草の磯和え、果物	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 ツナパン
15	木	魚の香味焼き、みそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 豆乳もち
29	木	お誕生日会	ごはん	せんべい	ふかし芋
16 30	金	ポークカレー 大根サラダ、ヨーグルト	ごはん	星形せんべい	牛乳 マドレーヌ
17 31	土	きつねうどん、牛乳 チーズ、果物	うどん	ゼリー	ホットケーキ
<p>* 13日/27日は「いわきひとしお」との連携メニュー「ひとしおから揚げ」を提供します。  「ひとしおレシピ」はいわき市の減塩食普及プロジェクト「ひとしお」が発信する減塩レシピです。</p> <div>            </div> 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	472kcal	19. 9g	15. 4g
	厚生労働省基準	480kcal	20. 0g	16. 0g
3歳以上児	1月 の 平均	387kcal	20. 6g	16. 7g
	厚生労働省基準	400kcal	20. 0g	20. 0g



あけましておめでとうございます



七草がゆ



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。

年の初めに家族みんなで食事、運動、睡眠などの生活習慣を見直して、今年も元気に過ごしていきましょう。

七草とは「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)」のこと。早春に芽吹く七草は邪気を払うといわれ、1月7日には新しい年の無病息災を願って、七草がゆを食べる習慣があります。また、七草がゆには、お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな青菜の栄養素を補給する意味もあり、伝統的な冬の行事食です。



### 《 どう付き合う？好き嫌い 》

1歳を過ぎると、味や色、食べ物の形などに敏感になり、離乳食の時は食べていたものを好まなくなることがあります。また、3・4歳ごろまでは新しい食べ物に興味を示すよりも避けたがり、同じパターンの繰り返し(ばかり食べ)の方が安心するお子さんもいます。これらはいずれも成長の過程のひとつ。焦らず、長い目で付き合っていきましょう。保護者の皆さんも「こどもの頃は食べられなかったけれど、今は食べられるようになった」という経験はないですか？

《好き嫌いとうまく付き合うために》

- ① 慣れない食材や料理は少量から。食べなくても無理強いはいしない。
- ② 大人がおいしそうに食べる姿を見せましょう。
- ③ 数回食べなくても「〇〇嫌い」と決めつけずに、繰り返し食卓に出し続けましょう。



また、うまくかみ切れない・固すぎる・パサパサして食べづらいなど「上手に食べられない」ことが「嫌い」の原因になっていることも。離乳食を完了しても幼児、特に1～2歳のこどもの口の機能はまだ未熟。歯の数も大人より少なく、奥歯の噛む面も小さいので大人と同じ調理方法では食べられない食材があります。固さや切り方、調理方法など工夫してみましょう。

### レシピ紹介 にんじんしりしり

#### 【作り方】

【材料】幼児2人分

にんじん80g ピーマン10g

ツナ水煮缶詰 20g

油小さじ1/2 酒 小さじ1/4

みりん・しょうゆ 各小さじ1/2

① にんじん、ピーマンは3cm位のせん切りにする。

② フライパンに油をひき、野菜を炒め、しんなりしてきたら汁気を切ったツナ、調味料を加えてさらに炒める。

③ 野菜が十分に軟らかくなり、味がなじんだら完成。

\* よく加熱した野菜は軟らかく、甘みも増して食べやすくなります。  
ピーマンは炒める前にレンジで加熱するのもおすすめです。