



1月 献立表



令和4年

ナーサリー 糀谷

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
4 火	せんべい 麦茶	ご飯 ツナカレー 春雨サラダ りんご 麦茶	ごまおこし 麦茶	ツナ	米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま せんべい	玉ねぎ 人参 わかめ コーン りんご	水 カレールウ 穀物酢 万能つゆ 麦茶
5 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	【小寒】鮭とごぼうのご飯 すまし汁 松風焼き 紅白なます チーズ 麦茶	豆乳ゼリーきな粉かけ ウエハース 麦茶	鮭 鶏肉 味噌 チーズ 豆乳 きな粉	米 小切麩 バン粉 砂糖 ごま ウエハース	ごぼう 昆布 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青のり 大根 アガー 南瓜	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶
6 木	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 ちくわの玉子とし さつま芋サラダ みかん 麦茶	パウダーケーキ 麦茶	味噌 焼き竹輪 鶏卵	米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 人参 キャベツ ほうれん草 玉ねぎ しめじ 万能ねぎ きゅうり レーズン みかん	水 万能つゆ みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
7 金	ビスケット 麦茶	豚丼 味噌汁 納豆かえ パナナ 麦茶	七草粥 麦茶	豚肉 味噌 納豆	米 マンナビスケット	玉ねぎ しらたき グリンピース 昆布 干しいたけ 南瓜 えのき茸 わかめ 白菜 人参 焼きのり パナナ 小松菜 大根 かぶ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
8 土	チーズ 麦茶	あんかけうどん じゃが芋の炒め物 グレープフルーツ 麦茶	わかめご飯 小魚 麦茶	鶏肉 煮干し チーズ	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 米	玉ねぎ 人参 長ねぎ 干しいたけ ほうれん草 グレープフルーツ わかめご飯の素	塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
11 火	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 たらフライ キャベツのなめたけ和え みかん 麦茶	【鏡開き】おしるこ せんべい 麦茶	味噌 たら 小豆	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 もち米 砂糖 せんべい ボン菓子	昆布 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ キャベツ 人参 なめ茸 チンゲン菜 みかん	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 塩
12 水	人参煮 麦茶	ご飯 すまし汁 肉野菜炒め ふろふき大根 チーズ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜 大根 グリンピース	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶 ベーキングパウダー ココア
13 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き 白菜のおかか和え パナナ 麦茶	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節 ヨーグルト スキムミルク	米 さつま芋 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 長ねぎ 焼きのり 白菜 ほうれん草 人参 パナナ りんご バイン缶 南瓜	水 万能つゆ みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
14 金	大根煮 麦茶	ご飯 冬野菜のクリームスープ 豚肉とチーズのケチャップ焼き 人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	ジャムパンケーキ 牛乳	ススキミルク 牛乳 豚肉 チーズ	米 油 砂糖 薄力粉 いちじくジャム	かぶ 人参 小松菜 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー もやし コーン グレープフルーツ 大根	水 ホワイトソース トマトケチャップ 塩 チキンスープの素 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ
15 土	クラッカー 麦茶	中華丼 わかめスープ ピーマンと野菜のサラダ オレンジ 麦茶	クッキー 牛乳	豚肉 厚揚げ 牛乳	米 油 ごま油 片栗粉 ピーマン 砂糖 ごま 薄力粉 クラッカー	人参 白菜 チンゲン菜 わかめ 万能ねぎ きゅうり オレンジ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 みりん 穀物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
17 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 切干大根のサラダ りんご 麦茶	ほうれん草の和風スバゲ ディ 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 牛乳 煮干し	米 油 ノンエッグマヨネーズ スバゲディ	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン しょうが 切干大根 コーン 人参 りんご ほうれん草 焼きのり	水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶 こいくちしょうゆ
18 火	蒸しさつま芋 麦茶	カレーうどん ブロッコリーとベーコンの炒め物 グレープフルーツ 麦茶	塩昆布ご飯 麦茶	豚肉 ベーコン	うどん 片栗粉 油 米 さつま芋	玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 昆布 ブロッコリー キャベツ グレープフルーツ 塩昆布	料理酒 こいくちしょうゆ みりん カレールウ 塩 水 チキンスープの素
19 水	大根煮 麦茶	玄米入りご飯 コンソメスープ 豚肉とかぼちゃの揚げ煮 キャベツとささみのサラダ パナナ 麦茶	青のりポテト 小魚 牛乳	豚肉 鶏肉 煮干し 牛乳	米 玄米 油 砂糖 じゃが芋	えのき茸 コーン ほうれん草 南瓜 玉ねぎ 人参 キャベツ パナナ 青のり 大根	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ
20 木	ウエハース 麦茶	【大寒】人参の混ぜご飯 根菜汁 鶏肉の照り焼き 小松菜と油揚げの煮浸し みかん 麦茶	さつまいもスティック 牛乳	かつお節 味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 里芋 砂糖 さつま芋 無塩バター ウエハース みかん	人参 昆布 干しいたけ ごぼう 大根 万能ねぎ 小松菜 白菜 みかん	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
21 金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの漬け焼き 白菜のごま和え パナナ 麦茶	キャロットパンケーキ 牛乳	味噌 さば 牛乳	米 ごま 砂糖 薄力粉 油 じゃが芋	昆布 干しいたけ 玉ねぎ なら なめこ しょうが 白菜 チンゲン菜 人参 パナナ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー 塩
22 土	せんべい 麦茶	ご飯 すまし汁 鶏肉と野菜の味噌炒め 大根の甘酢和え チーズ 麦茶	ねぎせんべい 牛乳	高野豆腐 鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 中力粉 せんべい	昆布 干しいたけ しめじ わかめ キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 チンゲン菜 長ねぎ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶
24 月	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の五目煮 ちくわの天ぷら グレープフルーツ 麦茶	麩のラスク 牛乳	味噌 豚肉 焼き竹輪 牛乳	米 油 片栗粉 薄力粉 小切麩 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 万能ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 グリンピース グレープフルーツ 南瓜	水 万能つゆ 麦茶
25 火	蒸しさつま芋 麦茶	雑穀ご飯 コンソメスープ チキンミートボール 白菜とツナの和え物 オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 ツナ 牛乳	米 きび 黒米 バン粉 砂糖 片栗粉 ウエハース さつま芋	玉ねぎ コーン パセリ 白菜 小松菜 人参 オレンジ ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ みりん こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶
26 水	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ひじきとれんこんの煮物 パナナ 麦茶	かぼちゃ餅 牛乳	味噌 赤魚 高野豆腐 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 マンナビスケット	昆布 干しいたけ 人参 長ねぎ チンゲン菜 しょうが ひじき れんこん グリンピース パナナ 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
27 木	人参煮 麦茶	おかかご飯 味噌汁 車麩チャンプルー 大根のマヨ和え チーズ 麦茶	のり塩ポップコーン 小魚 牛乳	かつお節 味噌 油揚げ 豚肉 鶏卵 チーズ 煮干し 牛乳	米 車麩 油 ノンエッグマヨネーズ ポップコーン 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 人参 キャベツ ほうれん草 大根 もやし きゅうり 青のり	水 こいくちしょうゆ 万能つゆ みりん 塩 麦茶
28 金	ボン菓子 麦茶	お野菜パン コンソメスープ 鶏肉と野菜のクリーム煮 フレンチサラダ りんご 麦茶	チャーハン 牛乳	鶏肉 牛乳 スキムミルク 豚ひき肉	野菜パン じゃが芋 無塩バター 薄力粉 油 砂糖 米 ごま油 ボン菓子	かぶ エリンギ 小松菜 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ コーン りんご 長ねぎ	チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ
29 土	大根煮 麦茶	マーボー豆腐丼 オニオンスープ 春雨の中華和え みかん 麦茶	芋ようかん 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま さつま芋	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ パセリ きゅうり 人参 みかん 寒天 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 麦茶
31 月	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き トマトドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 コーン パセリ キャベツ 人参 わかめ グレープフルーツ レーズン	水 塩 トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	588	20.6	17	270	1.6
児 平均量	605	21.5	18	273	1.6
乳 目標量	490	17.2	13.1	225	1.5
児 平均量	508	17.5	14.3	227	1.3



1月 献立表【補食・夕食】



令和4年

ナーサリー 菟谷

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	夕食	補食	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
4 火	ご飯 味噌汁 お麩のチャンプルー キャベツのゆかり和え 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 油揚げ 豚肉	米 さつま芋 小切麩 ごま油	昆布 干しいたけ 切干大根 玉ねぎ 人参 キャベツ ゆかり	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
5 水	ミートソーススパゲティ コンソメスープ 白菜サラダ 麦茶	ミニミートソーススパゲ ティ 麦茶	豚ひき肉	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 バセリ 白菜 コーン	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶
6 木	ご飯 味噌汁 さばのカレームニエル 野菜炒め 麦茶	ごま塩ご飯 麦茶	味噌 油揚げ さば	米 薄力粉 油 ごま	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 玉ねぎ チンゲン菜 人参	水 塩 カレー粉 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 麦茶
7 金	ご飯 味噌汁 蒸し肉団子 高野豆腐とひじきの煮物 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 豚ひき肉 高野豆腐	米 小切麩 片栗粉 クラッカー	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ひじき グリーンピース オレンジ	水 料理酒 塩 トマトケチャップ 万能つゆ 麦茶
8 土	ご飯 味噌汁 焼肉炒め チンゲン菜の和え物 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 豚肉 かつお節	米 さつま芋 ごま 砂糖 油	昆布 干しいたけ えのき茸 万能ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 もやし 人参	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
11 火	肉味噌丼 すまし汁 さつま芋サラダ 麦茶	ミニ肉味噌丼 麦茶	豚ひき肉 味噌 高野豆腐	米 砂糖 油 さつま芋	玉ねぎ グリンピース 昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
12 水	ご飯 コンソメスープ あじのマリネ キャベツのオーロラソース和え 麦茶	わかめご飯 麦茶	あじ	米 薄力粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	えのき茸 コーン ほうれん草 玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 麦茶
13 木	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛煮 和風サラダ 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 砂糖 油 ごま油 ごま	昆布 干しいたけ キャベツ わかめ 万能ねぎ 玉ねぎ 大根 チンゲン菜 人参 青のり	水 万能つゆ 料理酒 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
14 金	きつねうどん 鶏肉とかぼちゃの煮物 麦茶	せんべい 果物 麦茶	油揚げ 鶏肉	うどん せんべい	人参 干しいたけ 長ねぎ 南瓜 グリーンピース パナナ	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
15 土	ご飯 味噌汁 つくね焼き ほうれん草のお浸し 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 鶏肉 かつお節	米 パン粉 ごま	昆布 干しいたけ えのき茸 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
17 月	しらすチャーハン チキンスープ ナムル 麦茶	ミニしらすチャーハン 麦茶	しらす 鶏肉	米 油 ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 万能ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 小松菜 大根	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
18 火	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き じゃが芋とツナの煮物 麦茶	ツナご飯 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 ツナ	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 じゃが芋	昆布 干しいたけ わかめ 小松菜 バセリ 人参 グリーンピース	水 塩 万能つゆ 麦茶
19 水	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 大根サラダ 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 小切麩 油 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ もやし 人参 大根 きゅうり ゆかり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
20 木	ご飯 すまし汁 さわらの味噌焼き ピーマンの和え物 麦茶	鮭ご飯 麦茶	高野豆腐 さわら 味噌 鮭	米 砂糖 ビーフン ごま油	昆布 干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 きゅうり コーン	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶
21 金	ご飯 味噌汁 チキンローフ マカロニサラダ 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉	米 パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ クラッカー	昆布 干しいたけ 南瓜 小松菜 玉ねぎ きゅうり 人参 グレープフルーツ	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
22 土	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の甘煮 麦茶	さつま芋ご飯 麦茶	味噌 木綿豆腐 豚ひき肉	米 油 片栗粉 さつま芋 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 ほうれん草 玉ねぎ	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩
24 月	ご飯 味噌汁 鮭のみぞれ煮 キャベツのお浸し 麦茶	鮭ご飯 麦茶	味噌 鮭 油揚げ	米 じゃが芋 砂糖	昆布 干しいたけ わかめ チンゲン菜 大根 キャベツ 人参	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 塩
25 火	ご飯 味噌汁 豚肉のソース炒め ふかし芋 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉	米 油 砂糖 じゃが芋 ごま	昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 キャベツ 人参 ピーマン 青のり	水 中濃ソース こいくちしょうゆ 塩 麦茶
26 水	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 小松菜のごま和え 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 さつま芋 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ わかめ 万能ねぎ 小松菜 もやし 人参 わかめご飯の素	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
27 木	ご飯 すまし汁 かわいいのねぎ味噌焼き かぶのそぼろ煮 麦茶	味噌ご飯 麦茶	かわいい 味噌 鶏肉	米 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ キャベツ 人参 しめじ 長ねぎ かぶ チンゲン菜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
28 金	ご飯 味噌汁 豚肉とかぼちゃの煮物 ブロッコリー炒め 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 豚肉	米 小切麩 油 せんべい	昆布 干しいたけ 白菜 人参 南瓜 しめじ ブロッコリー 玉ねぎ パナナ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ みりん 麦茶
29 土	ケチャップライス コンソメスープ もやしとコーンのサラダ 麦茶	ミニケチャップライス 麦茶	鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ ビーマン 人参 えのき茸 ほうれん草 もやし チンゲン菜 コーン	水 トマトケチャップ 塩 チキンスープの素 麦茶
31 月	ご飯 中華スープ マーボー春雨 白菜の海苔和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	豚ひき肉 味噌 かつお節	米 ごま油 春雨 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しょうが にんにく 白菜 きゅうり 焼きのり	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶

はくばく だより

2022年
1月号



あけましておめでとうございます。本年が子ども達、保護者の皆さまにとって笑顔あふれる年になりますようお祈り申し上げます。

寒さが増すとともに空気の乾燥も著しくなってきました。昔から「肺が潤っていると鼻やのどのトラブルがなくなり、肌が健康になる」といわれています。大根やかぶ、キャベツ、ねぎ、金柑など、空気が乾燥する季節に採れるものは肺を潤してくれるので、鍋やスープなど温かい状態で食べ新陳代謝を上げるのにお勧めです。また、外に出て運動する機会が少なくなると、筋肉の活動も減少するため血流が悪くなり代謝が落ちてしまいがちです。部屋でストレッチをするなど、冬だからこそ屋内でできる運動を心掛けてみましょう。外側からのケアだけでなく、内側からも身体を温めましょう。

今月の二十四節気

小雪 (しよせつか) 1月5日頃

寒さが加わる頃という意味で、「寒の入り」のこと。小寒から節分までの三十日間を「寒の内」といい、寒風と降雪の時期で、寒さが厳しくなる頃です。

大雪 (おほゆき) 1月20日頃

寒さがさらに厳しくなり、一年中で最も寒い時期です。寒稽古など、耐寒のための色々な行事が行われ、寒気を利用した食べ物、凍り豆腐、寒天、酒、味噌などを仕込む時期です。

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の気化を察したためです。二十四節気の変わり目日には、季節食材をふんばんに用いた給食のレシピを載せています。



《毎月19日は食育の日です》

七草粥を食べましょう

七草粥とは一年の最初の節句である「人日（じんじつ）の節句」に食べる習慣のある料理です。七草の若芽を食べることで糧物が持つ生命力を取り入れ、無病息災や立身出世の願いを込めます。その他にお正月の食事で疲れた胃腸を労り、冬に不足しがちなビタミンを補給する目的があります。実は七草粥には調理する際のルールがあるをご存じでしょうか？1月6日の夜に患方を向きながら包丁で細かく刻み、1種類につき7回ずつ叩き、合計49回叩いて刻むのがルールとされています。また、地域によっては手に入りにくい七草もある為、他の食材で代用されることがあります。例えば、東北地方では1月はまだ雪深く七草を摘むことができない為、ごぼうや大根を入れたお粥があります。九州の一部では鶏肉を加えたり、四国では味噌で味付けをするなど、地域によって様々です。近年はスーパーなどで七草粥セットが販売されています。是非、ご家庭でも七草粥を食べて一年を健康に過ごしましょう。

紅白なます

《約4人分》

- ・大根 400g
- ・人参 80g (中1/2本)
- ・酢
- ・砂糖
- ・塩
- 大さじ2
- 大さじ2
- 一つまみ



《作り方》

- ①大根と人参を千切りにします。
- ②酢、砂糖、塩を合わせ、合わせ酢を作り、①の野菜と和えます。
- ③冷蔵庫で1時間以上、味を馴染ませて完成です。

※給食では衛生面を踏まえ、野菜は茹でてから提供しています。

☆なますのお話☆

なますは、紅白の水引をイメージし、人参と大根を細く切ることで表現された料理です。疲労回復や腸内環境の改善に効果があります。上記のレシピに柚子の皮を少し加えても美味しく召し上がれます。



食育と給食道で「世習」へ発信

株式会社ミールケア