

令和 6年 1月  
まこまないみどりまち保育園

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立 昼 食	1～2歳児献立 午後おやつ	3～5歳児共通献立 午後おやつ
4 18	木	ごはん	番茶・ツナカレー・大根わかめ和え・みかん	4日ヨーグルト・りんご きなこケーキ 18日牛乳・りんご きなこケーキ	4日ヨーグルト・りんご きなこケーキ 18日牛乳・りんご きなこケーキ
5	金	ごはん	味噌汁(大根・ふのり)・ツナじゃが 白菜お浸し・りんご	牛乳・みかん チーズクッキー	牛乳 チーズクッキー
19	金	ごはん	味噌汁(大根・ふのり)・肉じゃが 白菜お浸し・りんご	牛乳・みかん チーズクッキー	牛乳 チーズクッキー
6 20	土		あんかけうどん・さつま芋の含め煮・りんご	牛乳・みかん 市販菓子	牛乳 市販菓子
22	月	ごはん	根菜汁・鶏肉のさっぱり煮 キャベツとわかめのサラダ・みかん	牛乳・りんご きなこマカロニ	牛乳 きなこマカロニ
9	火	ごはん	味噌汁(油揚げ・長ねぎ)・うま煮 白菜のり和え・みかん	牛乳・りんご レーズンパン	牛乳 レーズンパン
23	火	ごはん	味噌汁(油揚げ・長ねぎ)・豚肉と春雨の炒め煮 白菜のり和え・みかん	牛乳・りんご レーズンパン	牛乳 レーズンパン
10	水	お楽しみ会	番茶・ハヤシライス・切干大根のツナサラダ みかん	牛乳・りんご 市販菓子	牛乳 市販菓子
24	水	ごはん	豆乳味噌汁(芋・人参)・大根ツナサラダ 鶏肉のコーンフレーク焼き・りんご	牛乳・みかん きのこスパゲティ	牛乳 きのこスパゲティ
11	木	バターロール	人参ポタージュ・さばソース焼き キャベツえのき和え・りんご	鉄強化チーズ・みかん 七草風粥	鉄強化チーズ 七草風粥
25	木	バターロール	人参ポタージュ・さばソース焼き キャベツえのき和え・りんご	鉄強化チーズ・みかん 鶏雑炊	鉄強化チーズ 鶏雑炊
12 26	金	ごはん	スープ(キャベツ・ふのり)・ピビンバ ブロッコリー醤油マヨネーズ・みかん	牛乳・りんご ふかし芋	牛乳 ふかし芋
13 27	土		味噌ラーメン・じゃが芋のグラッセ風・りんご	牛乳・みかん 市販菓子	牛乳 市販菓子
15 29	月	ごはん	味噌汁(小松菜・麩)・チキンカツ ごま人参・りんご	ヨーグルト・みかん 鉄強化菓子	ヨーグルト 鉄強化菓子
16 30	火	ごはん	味噌汁(芋・わかめ)・マーボー豆腐 ブロッコリーツナ和え・みかん	牛乳・りんご ミルクパン	牛乳 ミルクパン
17 31	水	ごはん	味噌汁(油揚げ・人参)・小松菜のしめじ炒め たらの味噌マヨネーズ焼き・みかん	牛乳・りんご 大学芋	牛乳 大学芋

※ 10日…お楽しみ会

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。  
※ 都合により献立を変更することがあります。

令和 6年 1月分 離乳食予定実施献立表

まこまないみどりまち保育園

日	曜日	5~6か月頃 (離乳初期)	7~8か月頃 (離乳中期)	9~11か月頃 (離乳後期)午前	9~11か月頃 (離乳後期)午後
4 18	木	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 人参煮 じゃが芋スティック煮	軟飯・果物 ツナシチュー 大根わかめ和え	軟飯 すまし汁(大根) ツナ玉ねぎ人参煮 果物
5	金	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 人参煮 大根スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(大根・ふのり) ツナじゃが 白菜お浸し	軟飯 すまし汁(白菜) ツナ大根人参煮 果物
19	金	つぶし粥 スープ 大根煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉人参煮 大根スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(大根・ふのり) 肉じゃが 白菜お浸し	軟飯 すまし汁(白菜) 豚肉大根人参煮 果物
6 20	土	つぶし粥 スープ さつま芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参煮 さつま芋スティック煮	あんかけうどん さつま芋の含め煮 果物	バターロール 番茶 チーズ 果物
22	月	つぶし粥 スープ 玉ねぎ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉ねぎ煮 人参スティック煮	軟飯・果物 根菜汁 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとわかめのサラダ	軟飯 スープ(キャベツ) 鶏肉人参玉ねぎ煮
9	火	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉白菜煮 人参スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(油揚げ・長ねぎ) うま煮 白菜のお浸し	食パン スープ(大根) 鶏肉白菜人参煮 果物
23	火	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉白菜煮 人参スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(油揚げ・長ねぎ) 豚肉と春雨の炒め煮 白菜のお浸し	食パン スープ(大根) 豚肉白菜人参煮 果物
10	水	つぶし粥 スープ 玉ねぎ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉ねぎ煮 人参スティック煮	軟飯・果物 ハヤシシチュー 切干大根とツナのサラダ	軟飯 すまし汁(玉ねぎ) 豚肉人参煮 果物
24	水	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 人参煮 じゃが芋スティック煮	軟飯・果物 豆乳味噌汁(じゃが芋・人参) 鶏肉のマヨネーズ焼き 大根ツナサラダ	きのこスパゲティ スープ(人参) 果物
11	木	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	パン粥 スープ 鮭キャベツ煮 人参スティック煮	バターロール・果物 人参ポタージュ さばのソテー(ソース抜き) キャベツえのき和え	七草粥 人参煮 果物
25	木	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	パン粥 スープ 鮭キャベツ煮 人参スティック煮	バターロール・果物 人参ポタージュ さばのソテー(ソース抜き) キャベツえのき和え	鶏雑炊 人参煮 果物
12 26	金	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉人参煮 ブロッコリースティック煮	軟飯・果物 スープ(キャベツ・ふのり) ピビンバ ブロッコリー醤油マヨネーズ	軟飯 すまし汁(人参) 豆腐キャベツほうれん草煮 果物
13 27	土	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉ねぎ煮 人参スティック煮	味噌うどん じゃが芋グラッセ 果物	バターロール 番茶 チーズ 果物
15 29	月	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉小松菜煮 人参スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(小松菜・麩) チキンカツ(湯通し) ごま人参	軟飯 スープ(人参) 鶏肉小松菜煮 果物
16 30	火	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豆腐人参煮 ブロッコリースティック煮	軟飯・果物 味噌汁(芋・わかめ) マーボー豆腐 ブロッコリーツナ和え	軟飯 スープ(ブロッコリー) 豚挽肉じゃが芋人参煮 果物
17 31	水	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ たら小松菜煮 人参スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(油揚げ・人参) たら味噌マヨネーズ焼き 小松菜しめじ炒め	軟飯 すまし汁(小松菜) たら人参しめじ煮 果物

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。

※ 都合により献立を変更することがあります。



# 1月 食育だより



新年が始まります！心を込めて子どもたちのためにおいしい給食を作りますので、どうぞよろしくお願い致します。

1月は寒さも一段と厳しくなります。また年末年始は生活リズムが乱れやすい時期です。早寝早起きと食事のバランスを心がけ、風邪をひきにくい身体作りをして新年を元気にスタートしていきましょう。

## お正月の食べ物の意味

### <おせち料理>

おせち料理は新年の神様である「年神様」のお供え料理で縁起物として位置づけられていました。縁起物であるおせち料理を重箱に詰めることで「福が重なる」「めでたさを重ねる」という願いが込められています。おせち料理はお正月の三が日、保存のきく料理が多いのが特徴なので、重箱には保存しておく容器として実用的な役割も持っています。

● <b>栗きんとん</b> 金運を呼ぶ縁起物		● <b>伊達巻き</b>	
● <b>黒豆</b> まめで健康、丈夫に過ごせるようにとの 願いが込められている		● <b>海老</b> 腰が曲がるまで健康で 長生きできることを願う	
● <b>田作り</b> 作物がたくさん実るように		● <b>数の子</b> 多くの卵がついているので、 子孫繁栄や子宝を願う	
● <b>昆布巻き</b> 健康に長生きできるように		● <b>れんこん</b> 将来いいことがあるように	

### <七草粥>



1月7日は七草の日で人日（じんじつ）の節句と呼ばれて年末年始やお正月を終え、今年1年の無病息災を願い朝食に七草粥を食べる行事です。春の七草は

「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）」です。

お粥は消化に良いので、七草粥を食べてお正月にご馳走を食べて疲れた胃を休ませましょう。

### <お雑煮>

お雑煮はお餅、野菜、その他色々な具材が入った汁物です。新年の豊作や家内安全を祈って食べられていました。

お餅の意味は、よく伸びるため長生きの象徴です。丸餅は家庭円満。のしもちを切った角餅は敵をのす（倒す）、家が栄えるという意味があります。

その他の具材は、里芋は子芋をたくさんつけるため、子孫が繁栄する。人参は赤色であるため魔除けの効果がある。大根は、角が立たないように丸く切って、家庭円満に過ごせるなどの意味があります。

