



いよいよ冬本番を迎え、寒い日が続いています。それでも子どもたちは元気いっぱい遊びながら、白い息や公園の落ち葉に冬を感じているようです。「今日の給食なに？」「今日のレシビ教えて！」と毎日給食を楽しみにしてくれている子どもたち。給食の時間がさらに楽しみになるように美味しさを追求していきます。

「絵本メニュー」  
「ほんちゃんばん」 (箱館館書店)

「ほんちゃんばんしょくばんほんちゃんばん」と、歌のようなリズムミカルな言葉に合わせて、食パン、あんパン、ロールパンなどの子どもたちが大好きなパンが登場します！パンをちぎってみると…楽しい顔ができあがり！ページをめくるたびに次々とあらわれるパンの表情に、思わずくすくすと笑ってしまいます。食べることに関心を持ち始めた子どもにぴったりの絵本です。

今月の絵本



今月のご当地メニュー

1月は山梨県から寒い季節にぴったりの『ほうとう』です。ほうとうとは小麦粉を練り、平らに切ったほうとう麺を、たっぷりの具材とともに味噌汁立ての汁で煮込んだもので、「うまいもんだよかほちゃんほうとう」と言われるほど、誰もが知る山梨県の代表的郷土料理です。

七草粥を食べよう

1月7日は七草の日です。七草とは、せり・なすな、ごぎょう・はこべら・ほとけのざ、すずな、すすしろの7種類のこです。この野菜が入ったおかゆを食べ、1年の無病息災を願います。七草がゆは消化も良く、体も温まるので冬にぴったりの食べ物です。かたるばキッチンでは6日に提供します。七草粥を食べ今年も元気に過ごしてほしいと思います。

思わぬ食物アレルギーに注意！

年末年始はご馳走やおせち料理など普段と異なる食事をとる機会が増えますね。子どもの食物アレルギーというと小麦、卵、乳製品等をイメージされる方も多いと思いますが、実は離乳食が終わった1歳頃以降に新たに発症する食品として、魚卵(主にイクラ)、ピーナッツ・ナッツ類、そば、果物が多いです。これらの食品は重篤な症状を起こしやすいため、十分注意が必要です。イクラやそばは年末年始のお料理に出やすく、ピーナッツ・ナッツ類は大人のお酒のおつまみとして食卓に登場し子どもが誤って食べてしまうということも考えられます。食物アレルギーに十分な注意を払いながら、年末年始ならではの楽しい時間をお過ごしください。

来月の食材 2月の献立では、春菜、菜の花、牛肉、卵等を提供する予定です。

| 日<br>曜日         | お昼   | おやつ  | 材料   |  |  | point                          |
|-----------------|--|--|--|--|--|--------------------------------|
|                 |  |  | 揚げかくなる   | 油揚げになる   | 味の調子を整える   |                                |
| 4<br>18<br>(水)  | 冬野菜カレー<br>ごまもやし<br>きのこしょうがのスープ<br>果物                 | ジャーマンポテト<br>豆乳                                     | 米<br>ほうちみつ<br>米粉<br>ごま 砂糖 片栗粉<br>じゃがいも                 | 豚肉 油揚げ<br>おから 味噌<br>ほたて 豆腐<br>ベーコン<br>豆乳                     | 白菜 大根 けんちん<br>長ねぎ しょうが こんにゃく<br>トマト もやし 人参<br>えのき しめじ 椎茸<br>まねき 万能ねぎ パセリ粉        | 乳・<br>乳製<br>品                  |
| 5<br>19<br>(木)  | ごはん<br>鶏肉の梅しそ焼き<br>三色おひたし<br>厚揚げの味噌汁<br>果物           | ドーナツ<br>牛乳   | ほうちみつ 油<br>ごま<br>小麦粉 砂糖<br>豆乳マーガリン                     | 厚揚げ<br>味噌<br>豆乳<br>牛乳  | ほうれん草<br>えのき 人参<br>かぶ かつおの葉<br>わかめ 長ねぎ   | 魚介<br>類                        |
| 6<br>20<br>(金)  | ♪ほうとう<br>高野豆腐の揚げ煮<br>かぶとぎゅうりの浅漬け<br>果物               | 七草がゆ(6日)<br>蕎麦しらすおにぎり(20日)<br>麦茶                   | ほうとう<br>片栗粉 油<br>米<br>ごま・ごま油(20日)                      | 豚肉 油揚げ<br>味噌<br>高野豆腐<br>しらす(20日)                             | かぼちゃ 豆腐 人参 大根<br>ごぼう しめじ 椎茸 しょうが<br>しょうが かぶ きゅうり<br>昆布 春の七草(6日)<br>小松菜(20日)      | 緑<br>黄色<br>野菜<br>豆             |
| 7<br>21<br>(土)  | ごはん<br>のり塩子キン<br>ピーマンのツナサラダ<br>れんこん団子のすまし汁<br>果物     | ボンデケーキ<br>牛乳                                       | 米 じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ<br>片栗粉 小麦粉<br>ごま 砂糖<br>白玉粉 オリーブ油 | 鶏肉<br>ツナ 味噌<br>チーズ<br>牛乳<br>豆乳                               | 青のり ビーマン<br>もやし にんにく<br>れんこん しめじ<br>人参 ごぼう<br>長ねぎ 万能ねぎ                           | きの<br>こ類                       |
| 23<br>月         | ごはん<br>鶏肉の味噌マヨ焼き<br>大根のゆかり和え<br>お昼とわかめのすまし汁<br>果物    | メープルクリームサンド<br>牛乳                                  | 小麦粉 パン粉<br>油 ごま 砂糖<br>パン メープルシロップ<br>生クリーム             | 鶏肉<br>味噌<br>かにかまぼこ<br>納豆 豆腐<br>牛乳                            | キャベツ<br>きゅうり<br>人参<br>大根<br>万能ねぎ<br>大根 きゅうり<br>ゆかり                               | 緑<br>黄色<br>野菜<br>豆・<br>乳製<br>品 |
| 10<br>24<br>(日) | ごはん<br>鶏肉の味噌マヨ焼き<br>大根のゆかり和え<br>お昼とわかめのすまし汁<br>果物    | さつまいものりんご煮<br>豆乳                                   | ノンエッグマヨネーズ<br>ごま 油<br>さつまいも 砂糖<br>豆乳マーガリン              | 味噌<br>焼き鮭<br>豆乳  | ゆかり<br>わかめ えのき<br>長ねぎ 三つ葉<br>りんご レモン果汁   | 魚介<br>類                        |
| 11<br>25<br>(月) | ごはん<br>豆乳とひじきのつくね<br>小松菜と春雨のゆめ煮<br>里芋の味噌汁<br>果物      | ちくわぶお雑煮(11日)<br>ちくわぶ安徳川(25日)<br>麦茶(11日)<br>牛乳(25日) | 米<br>片栗粉 砂糖<br>春雨 ごま油<br>里芋(25日)<br>黒砂糖                | 豆腐 おから 鶏肉<br>大豆 豚肉 さつま揚げ<br>かまぼこ(11日)<br>きなこ(25日)<br>牛乳(25日) | ひじき 人参<br>小松菜 もやし<br>しょうが 白菜<br>えのき 長ねぎ<br>大根 しめじ(11日)                           | 魚介<br>類                        |
| 12<br>26<br>(火) | ごはん<br>鮭の味噌揚げ<br>白滝と人参の真砂和え<br>くすし豆腐のごま味噌汁<br>果物     | 口あんぱん<br>豆乳  | 米<br>片栗粉 油 砂糖<br>ごま 小麦粉<br>豆乳マーガリン<br>黒砂糖              | 鮭<br>だらこ<br>豆腐<br>舞茸<br>味噌<br>豆乳                             | 青のり しょうが<br>白滝 人参<br>舞茸<br>長ねぎ<br>小豆   | 淡<br>黄色<br>野菜                  |
| 13<br>27<br>(水) | あんかけ焼きそば<br>焼餃子<br>中華スープ<br>果物                       | ピビンパ風おにぎり<br>麦茶                                    | 中華麺<br>ごま ごま油<br>片栗粉<br>餃子の皮 砂糖<br>米                   | 豚肉<br>えび いか たこ<br>なるこ<br>牛肉<br>味噌                            | チンゲン菜 白菜 長ねぎ 人参<br>人参 きくらげ にんにく<br>しょうが キャベツ たら<br>わかめ 玉ねぎ コーン<br>もやし ほうれん草 焼きのり | 豆・<br>豆製<br>品                  |
| 14<br>28<br>(木) | いろいろ丼<br>切干大根の炒り煮<br>あおさとなめこのすまし汁<br>果物              | カレー蒸しパン<br>牛乳                                      | 米<br>片栗粉 砂糖<br>小麦粉<br>油                                | 豚肉<br>油揚げ 豆腐<br>ウィンナー 豆乳<br>牛乳<br>チーズ                        | ほうれん草 コーン<br>切干大根 人参<br>椎茸 なめこ<br>長ねぎ あおさのり<br>パセリ粉                              | い<br>ちも<br>類                   |
| 16<br>30<br>(月) | ごはん<br>かれのいねぎソースかけ<br>大根とわかめのツナ和え<br>菜の花の味噌汁<br>果物   | 焼きいも<br>牛乳   | 米<br>砂糖 片栗粉<br>ごま ごま油<br>じゃがいも<br>さつまいも                | 豚肉<br>ツナ<br>豆腐 鶏肉<br>味噌<br>豆乳                                | 万能ねぎ しょうが<br>大根<br>わかめ<br>菜の花 長ねぎ  | 緑<br>黄色<br>野菜                  |
| 17<br>31<br>(火) | ジャンバラヤ<br>手羽先のオーブン焼き<br>花野菜サラダ<br>キャベツとごぼうのスープ<br>果物 | パンフディング<br>ホットレモン                                  | 豆乳マーガリン<br>砂糖<br>米<br>パン<br>メープルシロップ                   | ウインナー<br>鶏肉 豆腐<br>プロックロー カリフラワー<br>ベーコン<br>卵<br>豆乳           | 玉ねぎ 人参 ビーマン<br>パプリカ コレック パセリ粉<br>フロッキー カリフラワー<br>コーン キャベツ<br>ごぼう レモン果汁           | 魚介<br>類                        |

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。  
 ☆今月使用する食材に、牛肉・えび・いか・たこ・たらこ・卵等があります。  
 ☆今月の果物は、りんご・柑橘類・バナナ等を予定しています。  
 ☆くり(幼児食)・くるみ・とち組は午前補食に豆乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。  
 ☆コマロは『絵本メニュー』です。  
 ☆♪マークは『ご当地メニュー』です。  
 ☆☆異問等ありましたらお声掛けください。

| 栄養摂取量 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    |
|-------|---------|-------|-------|
| 1-2歳児 | 449kcal | 17.7g | 1.37g |
| 3-5歳児 | 505kcal | 19.2g | 1.43g |

2022年度 1月献立表

芦花の丘 かたるば保育園