

1月 給食だより

門司保育所(みどり園)

あけましておめでとうございます。お休みはどのように過ごされていますか。おせち料理やお雑煮などのお正月料理をたくさん食べられていることだと思います。早寝・早起き・バランスのよい食事では体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。



おもちをのどに詰まらせないように！



お餅を食べる機会が多い季節。お餅をのどに詰まらせる窒息事故には気をつけたいものです。窒息事故は6歳以下の幼児と60歳以上の高齢者で多く発生しています。

園では、今年度より子どもの窒息事故の危険を減らすため、餅やぶどうなどの提供を見合わせています。ご家庭で食べられる際は、落ち着いて食べられる環境で、大人が見守りをしながら食べましょう。汁物などの水分と一緒に食べることも窒息事故の予防につながります。また、手軽に食べられるミニトマトでも事故報告がありますので、十分注意すると同時に、日頃からよく噛んで食べる大切さについても伝えていくことも重要です。



よく噛んで食べると、歯を支えている歯茎と歯槽骨が丈夫になり、虫歯の原因となる細菌の侵入を防ぎます。“かむ”ということは唾液の分泌もよくします。唾液は口の中をきれいにし、虫歯の予防にもつながります。

「しゃきしゃき」「ポリポリ」などの噛んだ時に音がする食材を取り入れると、楽しく噛む力がつけられますね。

秘密の手紙



みかんの汁で紙に絵や文字を書くと、「秘密の手紙が」で出来あがる！

この遊びを子どもの頃に経験した保護者の方も多いのではないでしょうか。昔ながらのあそびを、子ども達にも経験させてあげたいですね。



かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。そして、寒いこの季節には、かぜに負けない体づくりを意識した食事をとりましょう。緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせて体力をつけましょう。規則正しい生活を基本に、元気に冬を乗り切りましょう。

七草がゆ

1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられる七草がゆ。お正月のごちそうで疲れた胃にもぴったりです。園では、子ども達が食べやすい食材を使って「かわり七草がゆ」として提供します。

※以上児さんの主食は、いりません。



マナーのお手本は周囲の大人

マナーのお手本は、まずは身近な大人です。年末年始は家族で食卓を囲む機会が増えます。子ども達のお手本となる食事時間にしましょう。



日	未満児	全 児		未満児	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						
		主食	屋 食		午前 おやつ	午 後 お や つ (★は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの 1	2	体の調子を整える もとなるもの 3	4	熱や力のもとに なるもの 5
4	ごはん	チキンカレー フルーツ和え		牛乳	牛乳 せんべい	鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリーンピース ミカ缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも カレールウ スープの素・せんべい	サラダ油
5	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり		牛乳	牛乳 *ホットケーキ	豆腐・豚ひき肉 赤味噌・卵	牛乳 スキムミルク	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 かつお・片栗粉・小麦粉 酢・ベーキングパウダー	サラダ油 ごま油 バター
6	ごはん	がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁		牛乳	牛乳 おかき おやついりこ	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し おやついりこ	人参 さやいんげん	れんこん・ごぼう 干椎茸・玉葱・葱	米・里芋・こんにやく 砂糖・醤油・おかき	油
7	金	かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん		牛乳	牛乳 メロンパン	鶏肉 竹輪	牛乳 出し昆布 青のり	ほうれん草 人参 水菜	大根 白菜 みかん	米 小麦粉 メロンパン	サラダ油
8	★	かやくうどん バナナ		牛乳	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖 醤油・クッキー	サラダ油
11	バン	豆腐とツナのハンバーグ トマト 青梗菜と春雨のスープ		牛乳	牛乳 かりんとう	豆腐 まぐろ油漬 卵	牛乳 干若布 スキムミルク	トマト チンゲンサイ	玉葱	ロールパン・春雨・パン粉 ケチャップ・スープの素 ウスターソース	サラダ油
12	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁		牛乳	牛乳 *くろくりこ	鯖・赤味噌 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	生姜 大根 玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・片栗粉 黒砂糖	サラダ油
13	ごはん	鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ		牛乳	飲むヨーグルト りんご	鶏肉	牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	ブロッコリー パセリ	かぶ・キャベツ スイートコーン・りんご	米・片栗粉 上新粉・醤油 砂糖・スープの素	サラダ油
14	バン	ボルシチ ツナサラダ		牛乳	牛乳 *かるかん	牛肉 まぐろ油漬	牛乳 EPAミルク	人参	玉葱 キャベツ 胡瓜	ロールパン・じゃがいも・酢・砂糖 スープの素・かつお・上新粉 ベーキングパウダー・山芋	バター サラダ油
15	ごはん	さつま汁 鉄分たっぷりほうれん草サラダ		牛乳	牛乳 クラッカー	豚肉 味噌 まぐろ油漬	牛乳・煮干し 干ひじき	人参 ほうれん草	大根・ごぼう・白菜 葱・スイートコーン	米・さつまいも・醤油 砂糖・クラッカー	マヨネーズ すりごま
17	★	イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ		牛乳	牛乳 *麦おにぎり	ベーコン 豆乳	牛乳 粉チーズ	人参 ビーマン パセリ	玉葱・セリ スイートコーン・キャベツ	スパゲッティ・かつお 米・もち麦・ウスターソース スープの素	サラダ油 マーガリン
18	バン	サーモンシチュー ひじきサラダ		牛乳	牛乳 丸ボーロ	鮭	牛乳 スキムミルク 干ひじき	人参 パセリ	玉葱 キャベツ 胡瓜	ロールパン・マカロニ・小麦粉 スープの素・酒・砂糖 醤油・酢・丸ボーロ	サラダ油 マーガリン ごま油
19	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり		牛乳	牛乳 *チーズ蒸しパン	豆腐・豚ひき肉 赤味噌	牛乳 ビザチーズ	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 かつお・片栗粉・酢 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油
20	誕生	小豆ごはん・魚のから揚げ コーンとかにかまのサラダ 青梗菜のすまし汁・みかん		牛乳	プリン	白身魚 加風味かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	チンゲンサイ 人参	スイートコーン・胡瓜 玉葱・みかん	米・小豆・もち米 片栗粉・上新粉・酢 砂糖・醤油・プリン	サラダ油
21	ごはん	がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁		牛乳	牛乳 おかき おやついりこ	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し おやついりこ	人参 さやいんげん	れんこん・ごぼう 干椎茸・玉葱・葱	米・里芋・こんにやく 砂糖・醤油・おかき	油
22	★	かやくうどん バナナ		牛乳	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖 醤油・クッキー	サラダ油
24	ごはん	鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ		牛乳	飲むヨーグルト りんご	鶏肉	牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	ブロッコリー パセリ	かぶ・キャベツ スイートコーン・りんご	米・片栗粉 上新粉・醤油 砂糖・スープの素	サラダ油
25	ごはん	チキンカレー フルーツ和え		牛乳	牛乳 せんべい	鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリーンピース ミカ缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも カレールウ スープの素・せんべい	サラダ油
26	ごはん	さつま汁 鉄分たっぷりほうれん草サラダ		牛乳	牛乳 クラッカー	豚肉 味噌 まぐろ油漬	牛乳・煮干し 干ひじき	人参 ほうれん草	大根・ごぼう・白菜 葱・スイートコーン	米・さつまいも・醤油 砂糖・クラッカー	マヨネーズ すりごま
27	ごはん	レバーとピーナッツの野菜炒め はくさいスープ		牛乳	牛乳 サブレ	鶏レバー 豚ひき肉	牛乳	人参 ビーマン 小葱	玉葱 白菜 生姜	米・ウスターソース・上新粉 じゃがいも・かつお・酒 スープの素・片栗粉・サブレ	ピーナッツ サラダ油
28	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁		牛乳	牛乳 *かぼちゃスコーン	鯖・赤味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草 かぼちゃ	生姜 大根 玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん ホットケーキミックス	サラダ油 バター
29	★	イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ		牛乳	牛乳 かりんとう	ベーコン 豆乳	牛乳 粉チーズ	人参 ビーマン パセリ	玉葱・セリ スイートコーン・キャベツ	スパゲッティ・かつお ウスターソース スープの素・かりんとう	サラダ油 マーガリン
31	バン	ボルシチ ツナサラダ		牛乳	牛乳 *さつまいもスナック	牛肉 まぐろ油漬	牛乳 EPAミルク	人参	玉葱 キャベツ 胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・かつお・酢 砂糖・さつまいも	バター サラダ油

【月平均栄養価】

	1人 1日 Kcal	たん ぱく 質 g	脂 質 g	加 糖 g	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準値 400	15	18	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
平均栄養価	417	17.6	17.4	276	2.6	1.7	414	0.24	0.42	31
未満児	基準値 480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	505	19.1	18	318	2.3	1.6	367	0.25	0.46	26

※平均栄養価は行事食を除く

おせち料理・七草がゆ



お正月は新しい神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。

2021年度 1月離乳食献立表

門司保育所(みどり園)

		幼児食					
		昼食	午後おやつ *は手作り	午前	昼食	午後おやつ	
				5,6ヵ月~	7ヵ月~	7ヵ月~	
4	火	チキンカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) ポテトサラダ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜の和え物
5	水	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ホットケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のミルク煮	全がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・野菜・片栗・味噌) 胡瓜サラダ	ホットケーキ(HM・ミルク・バター) 野菜スープ
6	木	がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜の煮物	全がゆ(米20) 南瓜のそぼろ煮(ミンチ・片栗) みそ汁(野菜)	おやき(米・野菜・片栗) 野菜スープ
7	金	かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん	牛乳 メロンパン	ミルク	野菜5分がゆ(米10) みかん	かわり七草がゆ(ミンチ) 野菜スティック(さつま芋・人参) みかん	メロンパンがゆ(ミルク) 野菜スープ
8	土	かやくうどん バナナ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) バナナミルク(ほうれん草)	煮込みうどん (麺・ミンチ・野菜・だし) バナナ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
11	火	豆腐とツナのハンバーグ トマト 青梗菜と春雨のスープ	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(トマト)	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ 春雨スープ	焼きいも トマトサラダ(人参)
12	水	魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 *まめくりこ	ミルク	5分がゆ(米10) だいこんつぶし(人参)	全がゆ(米20) 煮魚・大根の煮物 すまし汁(野菜)	黄粉がゆ(米20・黄粉) 野菜スープ
13	木	鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	飲むヨーグルト りんご	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリーのスープ煮	全がゆ(米20) ブロッコリーのそぼろ煮(片栗) 野菜スープ	おにぎり(米20・野菜) おろしりんご煮
14	金	ボルシチ ツナサラダ	牛乳 *かるかん	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのミルク煮	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・野菜・豆腐) キャベツスープ	焼きさつまいも(バター) 野菜スープ
15	土	さつま汁 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) ほうれん草のトロトロ煮	あんかけごはん (ごはん・ミンチ・野菜・片栗)	おにぎり(米20・野菜) さつまいもサラダ
17	月	イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 *妻おにぎり	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	スープスパゲッティ (麺・ミンチ・野菜) 野菜サラダ	おにぎり(野菜) 人参おろしスープ
18	火	サーモンシチュー ひじきサラダ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20) ムニエル(バター)・ポテト 野菜スープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ
19	水	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *チーズ蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のミルク煮	全がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・野菜・片栗・味噌) 胡瓜サラダ	ホットケーキ(HM・ミルク・バター) 野菜スープ
20	木	小豆ごはん・魚のから揚げ コーンとかにかまのサラダ 青梗菜のすまし汁・みかん	プリン	ミルク	おじや(米10・白身魚・野菜) みかん	おじや(米20・白身魚・野菜) 胡瓜サラダ すまし汁(野菜)・みかん	野菜がゆ(米20・野菜) ポテトサラダ
21	金	がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜の煮物	全がゆ(米20) 南瓜のそぼろ煮(ミンチ・片栗) みそ汁(野菜)	おやき(米・野菜・片栗) 野菜スープ
22	土	かやくうどん バナナ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) バナナミルク(ほうれん草)	煮込みうどん (麺・ミンチ・野菜・だし) バナナ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
24	月	鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	飲むヨーグルト りんご	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリーのスープ煮	全がゆ(米20) ブロッコリーのそぼろ煮(片栗) 野菜スープ	おにぎり(米20・野菜) おろしりんご煮
25	火	チキンカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい		5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) ポテトサラダ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
26	水	さつま汁 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) ほうれん草のトロトロ煮	あんかけごはん (ごはん・ミンチ・野菜・片栗)	おにぎり(米20・野菜) さつまいもサラダ
27	木	レバーとピーナツの野菜炒め はくさいスープ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 白菜トロトロ煮	全がゆ(米20) レバーのトマト煮 白菜スープ	じゃがバター 野菜スープ
28	金	魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 *かぼちゃスコーン	ミルク	5分がゆ(米10) だいこんつぶし(人参)	全がゆ(米20) 煮魚・大根の煮物 すまし汁(野菜)	黄粉がゆ(米20・黄粉) 野菜スープ
29	土	イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	スープスパゲッティ (麺・ミンチ・野菜) 野菜サラダ	おにぎり(野菜) 人参おろしスープ
31	月	ボルシチ ツナサラダ	牛乳 *さつまいもスナック	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのミルク煮	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・野菜・豆腐) キャベツスープ	焼きいも 野菜スープ