

1月の献立予定表

令和3年度

みらいこども園


項目	3歳未満児		3歳未満児・3歳以上児	
	日曜日	10時間食	副食献立	材料名
4	火	牛乳 せんべい	お弁当をご持参ください。	
5	水	コーンフレークの 牛乳かけ	ごはん ポークカレー コーンサラダ みかん 麦茶	豚肉 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース きゃべつ きゅうり コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 みかん 麦茶
6	木	牛乳 クッキー	ごはん ポテトサラダ みそ汁 りんご 麦茶	鶏肉 豚肉 玉葱 生姜 米粉 みそ しょうゆ 砂糖 油 ごま じゃがいも 人参 きゅうり ハム ノンエッグマヨネーズ 豆腐 えのきだけ 油揚げ 葱 削り節 みそ りんご 麦茶
7	金	牛乳 せんべい (砂糖不使用)	ごはん ぶりの照り焼き 切りの干し大根煮 みそ汁 パナナ 麦茶	ぶり 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 切り干し大根 人参 油揚げ 竹輪 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 削り節 わかめ 玉葱 ねぎ みそ パナナ 麦茶
8	土	牛乳 あんぱん・まんぱん・せんべい	ごはん 豚丼風 バナナ 麦茶	豚肉 生姜 しょうゆ 酒 砂糖 みそ 玉葱 人参 しめじ マニコー 鶏がらスープ でんぷん バナナ 麦茶
11	火	牛乳 白い風船	ごはん 米粉の白菜シチュー ウインナー 大根のサラダ みかん 麦茶	鶏肉 人参 玉葱 じゃがいも 白菜 油 クリームコーン 米粉 牛乳 塩 鶏がらスープ ウインナー ケチャップ 大根 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ ごま みかん 麦茶
12	水	牛乳 ウエハース	ごはん 魚のマヨネーズ焼き もやしのパベロンチーノ わかめスープ パナナ 麦茶	生鮭 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ コーン ハセリ カレールウ ベーコン もやし にんにく 塩 こしょう オリーブ油 スパゲティ しょうゆ パセリ粉 玉葱 人参 わかめ 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ ごま パナナ 麦茶
13	木	牛乳 ポーロ	ごはん 春雨の炒め物 たくあん コーンスープ みかん 麦茶	春雨 卵 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ウインナー しめじ ごま油 しょうゆ 砂糖 たくあん 玉葱 人参 わかめ コーン 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ でんぷん みかん 麦茶
14	金	フルーツゼリー	ごはん 鶏肉と大根の煮もの おかずぶりかけ すまし汁 いちご 麦茶	鶏肉 大根 人参 さつま揚げ 削り節 酒 しょうゆ みりん 豚肉 にんにく 砂糖 しょうゆ みそ 人参 赤ピーマン 水かけ菜 しょうゆ ごま油 ごま えのきだけ 玉葱 豆腐 削り節 塩 しょうゆ いちご 麦茶
15	土	牛乳 あんぱん・まんぱん・せんべい	ごはん ハヤシソース バナナ 麦茶	豚肉 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 油 ハヤシルウ バナナ 麦茶
17	月	牛乳 白い風船	ごはん 焼き魚 のり塩ポテト 五目汁 みかん 麦茶	鮭 じゃがいも バター 塩 青のり 大根 人参 ごぼう ねぎ 鶏肉 削り節 しょうゆ 塩 みかん 麦茶
18	火	牛乳 ライスクッキー	ごはん とりすき みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 人参 玉葱 白菜 豆腐 マロニー グリンピース 砂糖 みりん しょうゆ 削り節 削り節 えのきだけ お麩 ねぎ みそ バナナ 麦茶
19	水	牛乳 呈っこせんべい	ごはん マーボー豆腐 野菜スープ チーズ パナナ 麦茶	豚肉 油 にんにく 生姜 ねぎ 人参 しめじ 砂糖 しょうゆ みそ 醤油 塩 でんぷん 豆腐 ごま油 人参 玉葱 焼き豚 チンゲンサイ 鶏がらスープ 塩 しょうゆ でんぷん チーズ パナナ 麦茶
20	木	フルーツゼリー	ごはん 水かけ菜の混ぜごはん ソースカツ マカロニサラダ きゃべつのスープ いちご 麦茶	* 水かけ菜 わかめ 塩 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 パセリ 塩 ウスターソース 砂糖 みりん しょうゆ マカロニ 人参 きゅうり コーン ハム ノンエッグマヨネーズ ベーコン きゃべつ 玉葱 人参 塩 鶏がらスープ パセリ いちご 麦茶
21	金	牛乳 せんべい (砂糖不使用)	ごはん さばのみそ煮 昆布和え いなか汁 みかん 麦茶	さば みそ 生姜 酒 みりん 砂糖 きゃべつ 人参 塩 こんぶ しょうゆ 鶏肉 豆腐 大根 かぼちゃ ねぎ 醤油 削り節 塩 みかん 麦茶
22	土	牛乳 ポーロ	ごはん ポークカレー バナナ 麦茶	豚肉 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶
24	月	コーンフレークの 牛乳かけ	ごはん タンダーチキン 粉ふき芋 野菜スープ みかん 麦茶	鶏肉 塩 しょうゆ にんにく カレールウ ヨーグルト じゃがいも パセリ 塩 こしょう ベーコン もやし 玉葱 鶏がらスープ 塩 みかん 麦茶
25	火	牛乳 あんぱん・まんぱん・せんべい	ごはん しゅうまい風 ブロッコリーのおかかあえ みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 玉葱 生姜 砂糖 酒 しょうゆ 塩 でんぷん ごま油 しゅうまいの皮 ブロッコリー 削り節 しょうゆ 大根 人参 ねぎ みそ 削り節 パナナ 麦茶
26	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 魚の竜田揚げ シルバーサラダ すまし汁 いよかん 麦茶	かじき しょうゆ みりん 生姜 でんぷん 油 ハム マロニー きゅうり 人参 ノンエッグマヨネーズ 豆腐 かまぼこ わかめ 玉葱 削り節 しょうゆ 塩 いよかん 麦茶
27	木	牛乳 クッキー	ごはん 筑前煮 みそ汁 焼きのり いちご 麦茶	鶏肉 里手 人参 れんこん ごぼう 竹輪 さつま揚げ 削り節 しょうゆ 砂糖 みりん 葱 ほうれん草 お麩 玉葱 削り節 みそ やきのり いちご 麦茶
28	金	牛乳 白い風船	ごはん ツナカレー フレンチサラダ 福神漬 パナナ 麦茶	豚肉 ツナ水煮 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース りんご チーズ きゃべつ コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 福神漬 パナナ 麦茶
29	土	牛乳 呈っこせんべい	ごはん 煮込みうどん バナナ 麦茶	うどん 鶏肉 人参 白菜 葱 油揚げ しょうゆ みりん 砂糖 酒 バナナ 麦茶
31	月	牛乳 ポーロ	ごはん 魚の煮つけ 野菜のごま酢あえ みそ汁 みかん 麦茶	かじき 酒 生姜 みりん 砂糖 しょうゆ きゃべつ 人参 ハム ごま しょうゆ 砂糖 ごま油 酢 塩 豆腐 なめこ ねぎ みそ 削り節 みかん 麦茶

目標量	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	562kcal	570kcal
たんぱく質	19.3~28.1g	17~26.7g
脂質	12.4~18.8g	12.8~19g
食塩	1.6g	1.6g

平均	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	519kcal	569kcal
たんぱく質	20.5g	21.9g
脂質	17.0g	17.4g
食塩	1.7g	1.9g

*ご家庭で食べたことのない食品等ございましたら、園にお知らせください。
*天候等の影響により予定していた材料の納入が困難な場合は、献立が変わることがあります。
上記の食品以外も使用することがあります。

毎月19日は
食育の日






令和3年度 1月号

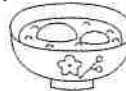


あけましておめでとうございます。
ご家族で楽しいお休みを過ごされたことと思います。
年始年末は、来客や夜更かしなどで、子どもも生活リズムが乱れがちになります。

元気に登園できるよう、早寝・早起き・朝ごはん
普段の生活リズムを取り戻しましょう。



行事食を紹介します

◆◆1月と言えばおせち料理に注目が集まりますが、その他にも季節ごとに行事食があります。
私たちの郷土「みくりや」の地にもさまざまな行事食があります。全国的なものから、御殿場・小山の北駿地区のみで行われているものもあります。冬の行事食を紹介します。
ご家庭でも、いわれや健康への願いを調べながら、行事食を楽しんでみてください。◆◆

☆1月7日	七草	七草を包丁のみねでたたきながら、囃子歌をうたう。(子どもはしゃもじやすりこぎを使う。)七草を入れたおかゆを食べる。	
☆1月11日	鏡開き	お供え餅を刃物を使わずに、木づちでたたいて割る。お汁粉や雑煮にして食べる。	
☆1月14日	さいとやき(どんどやき)	正月の松飾りなどを焼く。その火で団子を焼いて食べる。	
	お宝の木	まゆ型や丸型に作った団子を、いぬつげ(ピンカ)の木にさして飾る。団子は、二十日正月のまゆ玉雑煮に入れて食べる。	
☆1月15日	なり申(もう)そう(小正月)	15日の朝、囃(はや)し言葉をうたいながら、実のなる木を「カツの木」の棒で叩き、叩いたところに小豆がゆをつける。かゆの付き方でその年の作物の出来具合を占う。小豆がゆを食べる。	
☆1月20日	二十日正月	14日に飾った団子を入れた雑煮(まゆ玉雑煮)を食べる。みくりや地方では養蚕(ようさん)が盛んだったため、蚕(かいこ)の無事な成育を願って団子をまゆの形にした。	
☆2月3日	節分	炒った大豆(福豆)を撒く。年の数の炒り豆を食べると一年間、無病息といわれる。焼いた丸干しいわしの頭をひいらぎの木の枝にさして玄関に置き、魔よけにする。	

参考 みくりやの味(中郷改訂版)

保育園の給食から のしどり

ごまを、けしの実に変えると松風焼きになります。おせち料理の一品いかがですか？

材料4~5人分

鶏ひき肉	200g
豚ひき肉	120g
玉葱(みじん切り)	160g(大/2個)
生姜(すりおろし)	少々
卵	45g(M1個)
パン粉	6g(大さじ1と1/2)
片栗粉	6g(大さじ1と1/3)
みそ	9g(小さじ1と1/2)
しょうゆ	9g(小さじ1と1/2)
砂糖	12g(大さじ1と1/3)
油	適宜
白いりごま	適宜



作り方

- ① ひき肉にみそ、しょうゆ、砂糖を加え、生姜と玉葱を加え、粘りがでるまで混ぜ合わせる。
- ② ①に、溶いた卵、パン粉、片栗粉を加える。卵とパン粉は固さをみながら量を調整して入れる。(かたい場合は卵を増やし、柔らかい場合はパン粉を増やす。)
- ③ 油を塗った耐熱皿又は鉄板に、②を3~5cmに厚さになるように入れ、表面をゴムべら等でなめらかにする。(油を塗らずにクッキングペーパーを敷いてもよいです。)
- ④ ③の表面にごまをたっぷりとおふる。
- ⑤ オープンを190℃に余熱しておき、③を入れ15~25分焼く。(入れた生地の高さによって焼き加減が変わるので、焼き時間を調整します。)
- ⑥ あら熱がとれたら、食べやすい大きさに切る。

末広型や花型の型抜で抜くとお正月らしくなります。

末広型



オーブントースターでも焼けます。その場合は、表面のごまが焦げやすいので、アルミホイルをかぶせて焼きます。