

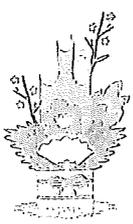
2024年1月 献立表

日にち	お昼	材料	おやつ	材料
4 18	木 カレーうどん じゃこにんじん ポテトサラダ	 うどん 豚肩ロース 高野豆腐 玉葱 人参 大根 濃口醤油 本みり りん カレールウ 片栗粉 人参 しらす 濃口醤油 ごま油 じゃがいも 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 塩	コーンおにぎり	米 コーン 有塩バター 塩
			青海苔いりこ	いりこ なたね油 あおさ 塩
5 19	金 厚揚げの野菜炒め 白菜と竹輪のごまマヨ和え 人参とワカメの味噌汁	米 厚揚げ 豚肩ロース 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 三温糖 片栗粉 濃口醤油 塩 白菜 きゅうり 竹輪 人参 ごま マヨネーズ 人参 玉葱 わかめ みそ	5)七草がゆ 19)すいとん	5)米 大根 かぶ かぶの葉 大根 三つ葉 濃口醤油 塩 19)薄力粉 牛乳 豚バラ 大根 人参 ねぎ 濃口醤油 本みりん 塩
			りんご	
6 20	土 ミートスパゲッティ 白菜サラダ 長葱と麩のスープ	スパゲッティ 豚ひき肉 玉葱 人参 なたね油 薄力粉 ケチャップ トマトピューレー 中濃ソース 濃口醤油 三温糖 塩 白菜 きゅうり 人参 コーン 三温糖 なたね油 りんご酢 塩 ねぎ 小町麩 濃口醤油 塩	和風ツナおにぎり いちご	米 玉葱 人参 ツナ 濃口醤油 なたね油
22	月 豚ニラ丼 ほうれん草の白和え 青梗菜と葱のすまし汁	米 もち麦 豚肩ロース しょうが 清酒 には 玉葱 人参 濃口醤油 本みりん なたね油 片栗粉 木綿豆腐 つきこんにやく ほうれん草 人参 三温糖 濃口醤油 みそ ごま 青梗菜 ねぎ 人参 濃口醤油 塩	くるくるジャム サンド りんご 牛乳	食パン(乳・卵なし) 有塩バター いちごジャム
9 23	火 ごはん 海苔の佃煮 カレイの照り焼き 小松菜のおかか和え 豚汁	米 海苔 濃口醤油 清酒 本みりん 三温糖 カレイ 濃口醤油 本みりん 清酒 小松菜 人参 かつお節 三温糖 濃口醤油 豚ばら 人参 大根 ねぎ つきこんにやく みそ	エリンギおにぎり いちご	米 玉葱 人参 エリンギ 有塩バター なたね油 塩
10 24	水 丸パン ジャーマンオムレツ ブロッコリー フレンチサラダ(ひよこ豆) 白菜ときのこのスープ	丸パン(卵なし、乳あり) 鶏卵 鶏むね挽肉 玉葱 じゃがいも 三温糖 塩 ケチャップ ピザ用チーズ ブロッコリー ひよこまめ 人参 きゅうり 玉葱 三温糖 なたね油 りんご酢 塩 白菜 えのきたけ ぶなしめじ 玉葱 塩 濃口醤油	ゆかり海苔おにぎり りんご 牛乳	米 海苔 ゆかり
11 25	木 ごはん たらのごま味噌焼き カリフラワーのカレー炒め ニラ入り納豆 キャベツと玉葱のすまし汁	米 たら みそ 玉葱 三温糖 ごま 清酒 本みりん カリフラワー ベーコン 三温糖 マヨネーズ カレー粉 塩 には 挽きわり納豆 ほうれん草 もやし 人参 かつお節 三温糖 濃口醤油 キャベツ 玉葱 人参 塩 濃口醤油	11)そら ごはんのお汁粉 にじ〜豆腐白玉のおしるこ 25)あんこパイ	11)米もしくは白玉粉&絹ごし豆腐 こしあん 25)パイシート こしあん
			みかん	
12 26	金 キャロットライス クリームソース 枝豆サラダ ミネストローネ	米 人参 鶏もも肉 玉葱 エリンギ コーン 薄力粉 有塩バター 牛乳 塩 枝豆 キャベツ 人参 三温糖 りんご酢 玉葱 塩 なたね油 ウインナー 人参 玉葱 トマト じゃがいも 豚ひき肉 なたね油 三温糖 塩 濃口醤油	抹茶カップ ケーキ いちご ラッシー	薄力粉 ベーキングパウダー 三温糖 牛乳 なたね油 抹茶 ヨーグルト 牛乳 三温糖
13 27	土 ビビンバ丼 中華きゅうり 人参と玉葱の味噌汁	米 豚ひき肉 しょうが にんにく 清酒 人参 ほうれん草 もやし 濃口醤油 三温糖 なたね油 片栗粉 塩 ごま ごま油 きゅうり 三温糖 ごま油 濃口醤油 りんご酢 玉葱 人参 みそ	13)しらす若布おにぎり 27)さつま芋パン みかん	13)米 しらす わかめ 塩
15 29	月 ごはん 鮭フライ さつま芋のバター焼き 棒々鶏 カブとしめじのすまし汁	米 鮭 塩 薄力粉 パン粉 油 さつまいも 有塩バター 鶏ささみ肉 きゅうり しょうが 三温糖 濃口醤油 りんご酢 塩 ぶなしめじ かぶ かぶの葉 人参 濃口醤油 塩	レーズンサンド りんご 牛乳	食パン(乳・卵なし) クリームチーズ レーズン
16 30	火 ごはん 豚肉の中華煮 大根とツナのサラダ 水菜のスープ	米 豚肩ロース しょうが 白菜 青梗菜 人参 ねぎ もやし しいたけ なたね油 塩 濃口醤油 鶏ガラ 清酒 片栗粉 ごま油 大根 きゅうり 人参 ツナ りんご酢 三温糖 なたね油 塩 水菜 人参 玉葱 塩 濃口醤油	ちまき風おにぎり いちご	米 もち米 鶏もも肉 人参 ぶなしめじ 濃口醤油 本みりん 三温糖 塩 ごま油
17 31	水 ごはん チキン南蛮 春雨サラダ 大根の味噌汁	米 鶏もも肉 本みりん 清酒 片栗粉 油 三温糖 りんご酢 濃口醤油 玉葱 マヨネーズ 三温糖 春雨 ハム きゅうり 人参 塩 濃口醤油 りんご酢 三温糖 ごま油 大根 ほうれん草 人参 みそ	さつまいももち みかん 牛乳	そら)さつま芋 片栗粉 三温糖 有塩バター にじ〜)さつま芋 白玉粉 三温糖 牛乳 有塩バター

※業者の仕入れ状況等により、献立は変更される場合がありますので、ご了承ください。

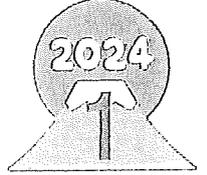
	3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食塩相当量
令和5年度目標量	605	22.1	16.4	264	2.6	216	0.33	0.37	24	1.5	
1月予定	508	16.6	14.0	146	1.6	210	0.26	0.27	36	1.4	

※3歳未満児は上記の8割です



きゅうしよくだより

2024



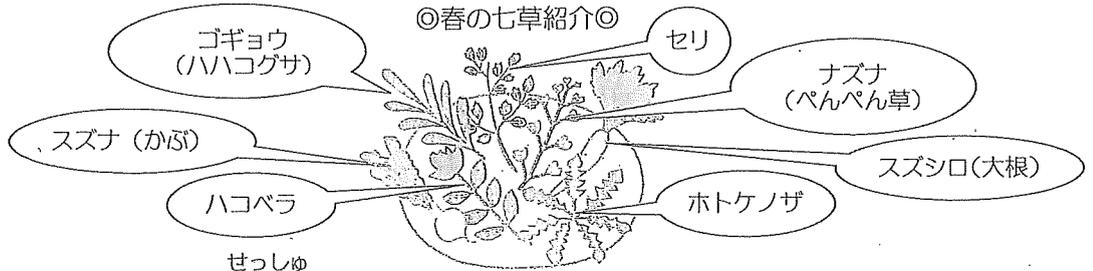
管理栄養士 倉島

しょうが ねんがく お正月と春の七草

あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

毎年1月7日は、春の七草を使用したお粥を食べ、無病息災を願う風習があります。七草の種類は時代や土地によって異なり、七草がもっと多くなったり、少なくなったりする場合もあるようです。七草はハーブのような位置づけにあたり、胃腸に負担がかからないお粥で食べることで、正月疲れが出始めた胃腸の回復にはちょうど良い料理となります。また、あっさりとした仕上げたお粥は、少し濃い味のおせち料理が続いたあとで、優しい味わいとなるでしょう。今年もなの花保育園では、スズナとスズシロを入れたお粥を提供します！

◎春の七草紹介◎



せっしゅ カルシウムを摂取しましょう！①

カルシウムは、骨と歯の形成だけでなく、血液凝固や筋肉の収縮など、身体の様々なところに働く大切な微量ミネラルです。

子どもに必要な量は、0~1歳児で200~250mg/日、1~2歳児で400~450mg/日、3~5歳児では550~600mg/日となっています。なの花保育園では、一日のうちの40%のカルシウムを提供できるよう善処していますが、なかなか目標としている量に達していないのが現状です。カルシウムを十分摂取する為には、ご家庭でもカルシウムの多い食品を取り入れていただけますと幸いです。

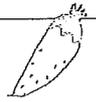
☆ご家庭でのカルシウム摂取のポイント☆

大豆製品



木綿豆腐 93mg/100g
絹ごし豆腐 75mg/100g
低エネルギー高たんぱく質として注目されている大豆製品ですが、実はカルシウムも豊富です。絹より木綿のほうが、カルシウムが多く含まれていますよ。

根菜類



かぶの葉(生) 25mg/10g
大根の葉(生) 26mg/10g
大根の菜めしやかぶの酢漬けなどにし、ぜび葉まで食べましょう。

乳製品



牛乳 88mg/子どもコップ1杯 80g
プロセスチーズ 63mg/10g
ヨーグルト(無脂肪無糖) 70mg/50g
乳製品はカルシウムが豊富ですが、脂質も高くなる傾向にあります。

魚介類



しらす 52mg/10g→成長→いわし 49mg/50g(約一尾)
桜海老 40mg/2g(大さじ1)
いわしであれば、身を取った後の骨は揚げて骨せんべいに。桜海老はふりかけにしたり、サラダに混ぜて食感の変化を楽しんでみてはいかがでしょうか。(えびはアレルギー症状が重篤化しやすい食品です。まず少量試して様子を見てくださいね)

※100g換算するとカルシウムが多量に含まれている食品でも、一度に食べる量が少なければ摂取量は大幅に減少します。様々な食品を組み合わせる摂取していきましょう。

来月は、カルシウムと食べ合わせの良い食品についてご紹介します。