

令和6年度1月献立表

友愛保育園

- ・★は手作りおやつです。
- ・平均栄養量が変動することがあります。
- ・都合により一部献立が変更になる場合があります。
- ・1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- ・牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4 土	ごはん 煮魚（かれい） かぼちゃサラダ スープ（コーン わかめ） 麦茶	クッキー／こめ／砂糖／ エッグケア／せんべい	まがれい	かぼちゃ／きゅうり／玉 ねぎ／コーン／わかめ	クッキー せんべい 麦茶	
6 月	ごはん ゆうあいカレー（キーマ） 切干大根の炒め煮 みかん缶 麦茶	むらさきいもせんべい／ こめ／じゃがいも／サラ ダ油／有塩バター／薄力 粉／砂糖	豚ひき肉／牛乳／ちくわ	玉ねぎ／人参／グリーン ピース／切干しだいこん ／みかん缶／炊き込みわ かめ	★わかめおにぎり 麦茶	
7 火	ごはん 松風焼き 紅白生酢 すまし汁（カマボコ チンゲン菜） 麦茶	カボチャボーロ／こめ／ 砂糖／かたくり粉／パン 粉／すりこま（白）／ クッキー	鶏ひき肉／みそ／かまほ こ／焼鮭あらほぐし	玉ねぎ／大根／人参／チ ンゲンサイ／七草セット	★七草粥 クッキー 麦茶	
8 水	ごはん 鶏肉の南蛮煮 わかめサラダ すまし汁（ふ ねぎ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／さとい も／しらたき／サラダ油 ／砂糖／ごま油／麩／マ カロニ	鶏肉モモ／みそ／きな粉 ／牛乳	人参／ごぼう／グリーン ピース／わかめ／もやし ／ねぎ	★マカロニきなこ 牛乳	
9 木	ごはん さばの塩焼き（乳児：カレイ煮魚） キャベツのごまあえ みそ汁（油揚げ わかめ） 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ ／サラダ油／砂糖／すり こま（白）／かりんとう ／あげあられ	まさば／カレイ／ローズ ハム／みそ／油揚げ／牛 乳	キャベツ／きゅうり／人 参／わかめ	お豆腐屋さんのかりんとう おから入り揚げあられ 牛乳	
10 金	ごはん 鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーのサラダ みそ汁（もやし わかめ） 麦茶	カルデツウエハース／こ め／サラダ油／砂糖／源 氏パイ／カリボテミニ	鶏肉モモ／ローズハム／ みそ／牛乳	玉ねぎ／トマト缶詰／グ リンピース／ブロッコ リー／人参／きゅうり／ もやし／わかめ	源氏パイ カリボテミニ 牛乳	
11 土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツの塩昆布和え スープ（コーン わかめ） 麦茶	せんべい／こめ／ごま油 ／クッキー	鶏肉モモ	マーマレード／キャベツ ／塩昆布／コーン／わか め	クッキー せんべい 麦茶	
14 火	バターロール ポークチャップ キャベツとみかんのサラダ スープ（ベーコン エノキ） 麦茶	カボチャボーロ／バター ロール／じゃがいも／サ ラダ油／砂糖／パイシー ト	豚肩ロース／ベーコン／ 牛乳	玉ねぎ／トマト缶詰／ キャベツ／きゅうり／み かん缶／えのきたけ／り んご／レモン果汁	★アップルパイ 牛乳	
15 水	ごはん 焼肉 かぼちゃの含め煮 中華スープ（豆腐 ねぎ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラダ 油／砂糖	豚モモ／みそ／絹ごし豆 腐	玉ねぎ／ピーマン／かぼ ちゃ／ねぎ	★おにぎり 麦茶	
16 木	ケチャップライス ハンバーグ コールスロー スープ（たまねぎ コーン） りんごジュース 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ ／サラダ油／かたくり粉 ／砂糖／ホットケーキの 素	ウィンナー／豚ひき肉／ 牛乳／ローズハム／りん ごジュース／ホイップク リーム	玉ねぎ／人参／キャベツ ／コーン／みかん缶	★キャロットケーキ 牛乳	
17 金	ごはん ぶりの照り焼き（乳児：カレイ） ほうれん草のナムル みそ汁（じゃがいも えのき） 麦茶	ウエハース／こめ／サラ ダ油／ごま油／砂糖／す りこま（白）／じゃがい も／ビスコ／コンソメリ ング	ぶり／カレイ／ローズハ ム／みそ／牛乳	ほうれんそう／もやし／ えのきたけ	ビスコ やさいコンソメリング 牛乳	
18 土	ごはん 豚肉の甘辛煮 キャベツの甘酢和え すまし汁（ふ ねぎ） 麦茶	クッキー／こめ／サラダ 油／砂糖／麩／せんべい	豚モモ／みそ	玉ねぎ／ピーマン／キャ ベツ／きゅうり／ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	
20 月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 干草和え すまし汁（ふ わかめ） 麦茶	むらさきいもせんべい／ こめ／砂糖／すりこま （白）／サラダ油／麩／ ホットケーキの素	鶏肉モモ／みそ／かまほ こ／牛乳	キャベツ／人参／きゅう り／わかめ／オレンジ ジュース	★オレンジ蒸しパン 牛乳	
21 火	まめくらのパン チキンマカロニグラタン 人参サラダ スープ（もやし ベーコン） 麦茶	カボチャボーロ／まめく らパン／マカロニ／サラ ダ油／有塩バター／薄力 粉／パン粉／砂糖	鶏肉モモ／牛乳／ピザ用 チーズ／ベーコン／ヨー グルト	玉ねぎ／人参／きゅうり ／干しぶどう／もやし／ みかん缶／パイン缶／黄 桃缶／バナナ	★フルーツヨーグルト和え 麦茶	
22 水	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしときゅうりのサラダ みそ汁（ふ わかめ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラダ 油／ごま油／砂糖／麩	鶏肉モモ／ローズハム／ みそ／鶏ひき肉	もやし／きゅうり／わか め	★そぼろごはん 麦茶	
(以上児)		エネルギー 492kcal 脂質 15.6g たんぱく質 19.4g 食塩相当量 1.3g				
(未満児)		エネルギー 380kcal 脂質 12.3g たんぱく質 15.0g 食塩相当量 1.1g				

令和6年度1月献立表

友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変動することがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
23 木	ごはん 豆腐と豚肉の旨煮 れんこんのカレー炒め みそ汁（ねぎ なめこ） 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ ／ごま油／かたくり粉／ 砂糖／サラダ油／食パン	豚モモ／押豆腐／豚ひき 肉／みそ／牛乳	人参／白菜／グリーンピー ス／れんこん／ねぎ／な めこ／いちごジャム	★ジャムサンド 牛乳	
24 金	ごはん 鮭の照り焼き（乳児：カレイ） ほうれん草のツナ和え 吉野汁 麦茶	ウエハース／こめ／サラ ダ油／さといも／かたく り粉／ベアビスケット／ ソフトせんべい	しろさけ／カレイ／ツナ ／鶏肉モモ／牛乳	ほうれん草／人参／焼き のり／大根／ねぎ	ベアビスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳	
25 土	ごはん ゆであいカレー（ポーク） ブロッコリーとコーンのサラダ ゼリー 麦茶	せんべい／こめ／じゃが いも／サラダ油／有塩パ ター／薄力粉／砂糖／ゼ リー／クッキー	豚モモ／牛乳／ツナ	玉ねぎ／人参／ブロッコ リー／コーン	クッキー せんべい 麦茶	
27 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根の和風サラダ みそ汁（ふ わかめ） 麦茶	むらさきいもせんべい／ こめ／サラダ油／砂糖／ 麩／かりんとう／あげあ られ	豚モモ／みそ／牛乳	玉ねぎ／大根／きゅうり ／人参／わかめ	お豆腐屋さんのかりんとう おから入りあげあられ 牛乳	
28 火	ごはん まさご焼き 切干大根のゴマサラダ みそ汁（小松菜 ふ） 麦茶	かぼちゃポーロ／こめ／ かたくり粉／サラダ油／ 砂糖／すりごま（白）／ エッグケア／麩／ホット ケーキの素	押し豆腐／鶏ひき肉／し らす干し／みそ／牛乳	人参／玉ねぎ／切干しだ いこん／きゅうり／コー ン／こまつな／レモン果 汁	★バナナスクエア 牛乳	
29 水	ごはん ゆであいカレー（チキン） ひじきの炒り煮 いちごヨーグルト 麦茶	鉄塩せん／こめ／じゃが いも／サラダ油／有塩パ ター／薄力粉／しらたき ／砂糖／ヨーグルト	鶏肉モモ／牛乳／油揚げ	玉ねぎ／人参／干ひじき ／グリーンピース	★おにぎり 麦茶	
30 木	ごはん 白身魚のみそマヨネーズ もやしのごま和え のっぺい汁 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ ／エッグケア／砂糖／す りごま（白）／さといも ／板こんにゃく／サラダ 油／かたくり粉／パイ シート	カレイ／みそ／ローズハ ム／鶏肉モモ／油揚げ／ 牛乳	もやし／きゅうり／人参 ／大根／ねぎ	★シュガースティックパイ 牛乳	
31 金	ごはん 鶏肉のバーベキューソース れんこんのサラダ みそ汁（もやし わかめ） 麦茶	ウエハース／こめ／砂糖 ／サラダ油／エッグケア ／すりごま（白）／源氏 パイ／カリボテミニ	鶏肉モモ／かまぼこ／み そ／牛乳	パイン缶／玉ねぎ／れん こん／人参／きゅうり／ もやし／わかめ	源氏パイ カリボテミニ 牛乳	
					カルデツウエハース 麦茶	

◎今月の“旬”な～んだ？【1月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「れんこん」です。

★れんこんの旬は秋～冬

れんこんは1年を通して流通している食材ですが、秋から冬（11月～3月頃）にかけて旬を迎えます。れんこんは穴があいていることから「先を見通す」ことを表す縁起物としてお節料理やお祝い事などで食べられることが多いです。旬の時期に採れるれんこんは、粘りけや甘みが強くなるという特徴があります。れんこんを田んぼの中で寝かせることで、れんこんに含まれるでんぷんが糖に変化するためです。れんこんには、食物繊維やビタミンC、カリウムなどが豊富に含まれています。旬以外は栄養価が低いというわけではありませんが、栄養価をしっかりと摂取するのであれば旬の時期のれんこんを食べるのが良いです。

★れんこんに含まれる栄養を無駄なく摂取する方法

れんこんに含まれるポリフェノールの一種「タンニン」が節には実の5倍、皮には実の2倍も含まれているので捨てるのはもったいない！タンニンには消炎作用があり、胃炎や喉の傷みなどに効果的なほか、血管の老化を防ぐなどの抗酸化作用に優れています。また、何節目の部位かによっても抗酸化作用の高さが変わり、1節目よりも3節目など下の節の方が高くなっています。下の方の節はホクホク感が足りないために、あまり使われない部位ですが、栄養価も高いので、シャキシャキ感を生かした料理で食べるのがおすすめです。

＜節の見分け方＞ 1節目→細長い、2節目→丸みを帯びている、3節目→丸くて小さい

★美味しさを保つ保存方法

通常れんこんは、両端が閉じている状態か、カットされた状態で販売されています。両端が閉じている状態のものは、濡らした新聞紙などでれんこんを包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫に置いておくとも良いです。一方カットされた状態のものは、ラップで包み空気に触れないようにして、冷蔵庫で保存しましょう。カットされているものは傷みやすいため、早めに食すことはもちろんですが、切り口が変色してしまったり、傷んだ場合には、薄く断面を切ってから調理をすると良いです。また、カットしたれんこんを酢水にさらし、よく水分をとったあとにラップで包んでジップロックに入れば、冷凍保存も可能です。冷凍保存の場合は、約1ヶ月ほど保管ができるので、すぐに食べられない時におすすめです。

23日の炒め物、31日の
サラダに入っています。

