



1月 予定献立表

令和 5年12月27日
幼保連携型認定こども園
こども園ひがしどおり
編集 木村千里

日付	曜日	献立名	未満児	おやつ		エネルギー
				午前(3歳未満児)	午後(全園児)	
1	月					
2	火		年始休み			
3	水					
4	木	鮭の塩焼き ひじきの煮物 八杯汁 洋ナシ缶詰	かぼちゃの煮物	フルーツ	源氏パイ 牛乳	483kcal
5	金	栗ご飯 鶏のから揚げ 紅白なます けの汁 紅白ゼリー	煮豆	フルーツ	手作り プリンマフィン 牛乳	誕生会
6	土	ひきわり納豆 厚揚げと根菜煮 玉ねぎと小松菜のみそ汁 フルーツミックス	肉もやし炒め	フルーツ	ボンスケ 牛乳	510kcal
7	日					
8	月	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 成人の日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸				
9	火	ハヤシライス マリネチキンサラダ カップヨーグルト	豆腐と油揚げのみそ汁	フルーツ	ビスコ 牛乳	549kcal
10	水	メンチカツ せんぎゃべつ きゅうりちくわ和え 豆腐とにらのみそ汁 味付けのり パナナ	スティックさつま	フルーツ	星食べよ 牛乳	533kcal
11	木	かきたまうどん かぼちゃの甘煮 浅漬けサラダ パナナ	鮭おにぎり	フルーツ	つぶつぶベジタブル 牛乳	505kcal
12	金	マーボー丼 切り干し大根のごまサラダ わかめと油揚げのみそ汁 みかん	白菜のシーチキン煮	フルーツ	ハッピーターン 牛乳	5歳児 餅つき会
13	土	赤魚の煮付け 小松菜のからし和え なめこと豆腐のみそ汁 みかん	じゃがいもの ひき肉あんかけ	フルーツ	エアリアル 牛乳	436kcal
14	日					
15	月	さんま甘露煮 寒菜のおひたし いも煮汁 ビーチゼリー	魚肉ソーセージの ソテー	フルーツ	ばかうけ 牛乳	531kcal
16	火	ねじりパン ひき肉オムレツ ブロッコリーのサラダ シチュー りんご	イチゴジャム	フルーツ	おとっと 牛乳	518kcal
17	水	ビーフン炒め きゅうりナムル 餃子スープ ミニプリン	ポイルウインナー	フルーツ	カップヨーグルト	486kcal
18	木	東通牛丼 カミカミサラダ スティックチーズ しじみのみそ汁 ヤクルト	豆腐炒め	フルーツ	コーンフレーク	687kcal
19	金	納豆おひたし 五目きんぴら さつま汁 みかん	イカナゲット	フルーツ	無限エビ 牛乳	515kcal
20	土	高野豆腐のそぼろ丼 カリフラワーのカレードレッシング ほうれん草とえのきのみそ汁 みかん	じゃがいもの磯和え	フルーツ	ポリンキー 牛乳	480kcal
21	日					
22	月	ホッケの塩焼き すき昆布の煮物 豚汁 野菜くだものゼリー	ツナちくわ和え	フルーツ	食べっこ水族館 牛乳	499kcal
23	火	海軍カレー 春雨サラダ ミニトマト リンゴのスターカット	えだまめ	フルーツ	カップヨーグルト	511kcal
24	水	親子丼 ツナサラダ アーサー汁 パナナ	スティックソーセージ	フルーツ	ポテトフライ 牛乳	564kcal
25	木	あんかけうどん わかめから揚げ えびシュウマイ パナナ	フライドポテト	フルーツ	手作り クリームチーズ サンド 牛乳	601kcal
26	金	鶏の照り焼き ポテトサラダ すいとん しょうゆ昆布 みかん	生揚げといんげんの 煮物	フルーツ	ばりんこ 牛乳	583kcal
27	土	十和田バラ焼き 白菜のおひたし 高野豆腐とわかめのみそ汁 みかん	ひきわり納豆	フルーツ	フリッツ 牛乳	520kcal
28	日					
29	月	赤魚の塩焼き 小松菜のごま和え せんべい汁 りんご	肉団子	フルーツ	かっぱえびせん 牛乳	485kcal
30	火	食パン かぼちゃクロック レタスサラダ ポトフスープ イチゴジャム パナナ	スティックチーズ	フルーツ	手作り カリボロおにぎり 麦茶	501kcal
31	水	ひきわり納豆 すきやき煮 小松菜とえのきのみそ汁 フルーツミックス	もやしとさつま揚げの 炒め	フルーツ	ベジタべる 牛乳	506kcal

～今月の郷土料理～

5日 けの汁

野菜や山菜を細かく刻んで煮込み、味噌や醤油で味付けした栄養豊かな郷土料理で具材や切り方が地域や各家庭によってバラエティに富んでいます

けの汁レシピ(約20杯分)

にんじん・・・1本
 だいこん・・・1/2本
 ごぼう・・・1本
 木綿豆腐・・・1丁
 ふき(水煮)・・・1パック
 わらび(水煮)・・・1パック
 干しいたけ・・・3枚
 さつまあげ・・・3枚
 酒・・・50ml
 しょうゆ・・・大さじ3
 だし汁(だし昆布15cm・煮干し3本)・・・2.5L

- ①鍋に出しを取る
- ②具材はすべて小さなさいの目切りにする(2cm×2cmくらい)
- ③①ににんじん・だいこん・ごぼうを入れ煮えたらほかの具も入れ調味料で味を調える

POINT

- ・具はこんやくや、姫竹、高野豆腐、油揚げなどアレンジしてください
- ・具たくさんでほとんど汁がないのが特徴です
- ・味付けはみそ味でもおいしいです
- ・材料が多く、切るのが大変な方は具材が切られたけの汁セットも売られています



朝日と朝食もたらすよい効果とは

朝日を浴びることや朝食を食べることは体内時計を刺激し体内リズムを1日24時間の周期に整えるといわれています。楽しい年末年始ですが生活リズムが不規則になりがちなので朝日を浴び、朝食を食べることで徐々に規則正しい生活に戻し体調を整えましょう。

《朝食の基本効果》

- ◆体の目覚まし時計…おなかの中から温まり、活動スタンバイします
- ◆腸を動かす…健康的な便で気分もスッキリ
- ◆脳のエネルギーになる…脳の活動に必要な糖質をとることで元気に活動できます



朝ごはんを食べるために、夜は早く寝て朝にしっかり起きられるようにしましょう(^^)

