

令和4年1月予定献立表

フレール保育園

日	曜	朝間食(乳)	献立名	3時間食	体を作る もどになる	体を動かす もどになる	元気を支える もどになる	調味料
4	火	麦茶 ビスケット	肉味噌うどん ポテサラダ チーズ	麦茶 フルーツきんとん	豚ひき肉 味噌 チーズ	うどん ごま油 古式原糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ さつまいも	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 コーン フルーツ缶 りんご	醤油 酒 中華だし 酢 麦茶
5 19	水	麦茶 せんべい	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 揚乳やかいものそぼろ煮	麦茶(5日) 牛乳(19日) チーズ包みあげ	味噌 さば 豚ひき肉 チーズ	米 じゃがいも 油 古式原糖 片栗粉 餃子の皮	切干大根 わかめ なめこ 人参	だし 塩 醤油 酒 麦茶
6 20	木	麦茶 ウエハース	根菜カレーライス 白菜中華サラダ チーズ	麦茶(6日) 牛乳(20日) ポップコーン	豚肉 牛乳 チーズ	米 さつまいも 油 バター 薄力粉 はちみつ 古式原糖 ごま ごま油 ポップコーン	にんにく 人参 玉ねぎ ごぼう 蓮根 りんご 白菜 きゅうり わかめ	カレー粉 赤ワイン ウスター ケチャップ 塩 醤油 酢 麦茶 洋風だし
7 🌿	金	麦茶 クラッカー	ごはん みそ汁 鶏肉のさつまい煮 ほうれん草とさつまいものごま和え	麦茶 七草がゆ	味噌 鶏肉	米 古式原糖 ごま さつまいも	えのき 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 大根 かぶ	だし みりん 酒 酢 醤油 麦茶 塩 和風だし
8 15 22 29	土	牛乳 ビスケット	ロールパン コーンスープ チーズ	牛乳 菓子	チーズ 牛乳	ロールパン	コーンスープ	
11 🍷	火	牛乳 せんべい	ごはん すまし汁 松風焼き れんこんきんぴら	牛乳 ぜんざい	鶏ひき肉 豆腐 卵 味噌 牛乳 小豆 豆腐	米 麩 小麦粉 砂糖 油 ごま ごま油 もち米 古式原糖 白玉粉	しめじ 小松菜 玉ねぎ 生姜 蓮根 人参 ピーマン	だし 塩 醤油 酒
12 26	水	牛乳 ウエハース	ごはん 卵スープ 鮭のちゃんちゃん焼き 即席漬物	牛乳 ソース焼きそば	卵 鮭 味噌 牛乳 豚ひき肉 かつお節	米 片栗粉 古式原糖 バター 中華麺 油	こねぎ 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ かぶ きゅうり もやし 人参 にら	洋風だし 醤油 みりん 酢 塩 ウスター ソース
13 27	木	牛乳 クラッカー	ごはん みそ汁 豚肉のりんごソース 蒸し野菜	牛乳 コーンとツナの 蒸しパン	味噌 油揚げ 豚肉 牛乳 ツナ	米 古式原糖 はちみつ じゃがいも 薄力粉 砂糖 油	かぶ りんご 玉ねぎ 生姜 にんにく 人参 ブロッコリー コーン	だし 醤油 塩 ベーキングパウダー
14 28	金	牛乳 ビスケット	ロールパン 和風クリームシチュー 大根サラダ	麦茶 納豆チャーハン	鶏肉 牛乳 味噌 納豆	ロールパン さつまいも バター 油 薄力粉 古式原糖 米 ごま油	人参 玉ねぎ しめじ 大根 きゅうり コーン 小松菜 ねぎ	洋風だし 酢 塩 麦茶 醤油
17 31	月	牛乳 ウエハース	ツナごはん 呉汁 豚と里芋のおろし煮	牛乳 ココアちんすこう	ツナ 味噌 大豆 豚肉 牛乳	米 古式原糖 里芋 さつまいも 片栗粉 薄力粉 砂糖 油	キャベツ ねぎ 玉ねぎ 人参 大根	醤油 酒 だし みりん ココア
18	火	牛乳 クラッカー	ごはん けんちん汁 コーンと豚の味噌つくね かぼちゃのごま和え	牛乳 フルーツきんとん	豆腐 油揚げ 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 片栗粉 ごま 古式原糖 さつまいも 薄力粉 油	人参 ごぼう 大根 コーン ねぎ 生姜 かぼちゃ フルーツ缶 りんご	だし 塩 醤油 酒
21	金	牛乳 せんべい	ごはん 白菜スープ 鶏肉のさつまい煮 ほうれん草とさつまいものごま和え	牛乳 しらすトースト	鶏肉 牛乳 しらす	米 古式原糖 ごま さつまいも 食パン マヨネーズ	えのき 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 青のり	洋風だし 塩 醤油 みりん 酒 酢
.24	月	牛乳 ウエハース	ごはん すまし汁 松風焼き れんこんきんぴら	牛乳 さつまいもクッキー	鶏ひき肉 豆腐 卵 味噌 牛乳	米 麩 小麦粉 砂糖 油 ごま ごま油 古式原糖 さつまいも 薄力粉 油	しめじ 小松菜 玉ねぎ 生姜 蓮根 人参 ピーマン	だし 塩 醤油 酒 紫芋パウダー
28 🏠	金	牛乳 クラッカー	ロールパン 野菜スープ チキンカツ 人参とごぼうのマヨサラダ	牛乳 レモンケーキ	鶏肉 ハム(幼) 牛乳 卵	ロールパン 薄力粉 小麦粉 油 ごま マヨネーズ 古式原糖 バター 砂糖	青梗菜 エリンギ コーン 人参 ごぼう きゅうり レモン汁 レモン	塩 洋風だし ソース ケチャップ 醤油 ベーキングパウダー

※朝間食は乳児(にじ、ほし、つき組)に提供します。
朝間食、土曜間食は市販のおやつを提供しています。
アレルギーについては提供前に表示の確認を行い必要があれば除去を行っています。
※昼食には麦茶、果物が出ます。※都合により献立、材料が変更になる場合があります。
※にじ組は満1歳を過ぎ、予めご家庭でお試しいただいてから、間食の牛乳提供を開始します。

◀今月の行事▶
1月4日～11日：伝承遊び週間
14日：避難訓練
26日：不審者侵入訓練
28日：誕生会



2021年はみなさんどんな1年でしたでしょうか。
園での活動の中で、やってみたい事等、いろいろ思いはあっても、新型コロナウイルスの影響で、出来ない事がありました。そんな中でも、子ども達は給食の時間と午後おやつ時間はおたのしみタイムで、朝から「今日の給食はなあに?」「今度はこれとこれを作ってね!!」など声をかけてくれます。私たちが「今日はカレーだからね」「楽しみにしていてね!」と子ども達と接する時が楽しく、美味しい給食を作るための活力になります。2022年も給食職員一同、元気いっぱい頑張ります。
(給食室：奥山・重條)

～かぜ、そら組クッキー作り～

何日も前からみんなが楽しみにしていたクッキー作り!持参したエプロンや三角巾を嬉しそうに着用していました。生地を麺棒で優しく伸ばしたり、星やハートなど好きな形で型抜きをしたりしました。出来上がったクッキーは、午後おやつに美味しくいただきました。



1月の食育目標「季節の食材を楽しもう!」:今月は旬の冬野菜が沢山できます!日本の伝統食もおやつに登場しますので、子どもたちにはどうしてそれを食べるのかの意味も伝えていきたいと思ひます。

1月7日のおやつは七草がゆです!

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。保育園の七草がゆは大根とかぶを入れ、化学調味料無添加の和風だしで少しだけ味付けをしています。

1月11日は鏡開きです!

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。11日のおやつはぜんざいです。幼児は白玉粉と豆腐で作ったお餅風の白玉、乳児は米ともち米を潰して提供します。

鏡餅には新年の神様の「年神様」がやどるといわれています。そのお餅を食べることで1年間の無病息災を願うそうです。

1月のおやつレシピを紹介します!
ココアちんすこう

乳・卵不使用のおやつです♪

①ココアと薄力粉を合わせてふるう。
②ボールに砂糖、油を入れよく混ぜる。
③①を加えて混ぜ合わせ生地をひとまとめにする。
④生地を5等分にして棒状にする。
⑤オーブン200℃で10分ほど焼く。

【材料】(5個分)
薄力粉…85g ココアパウダー…2g
砂糖…35g(大さじ4弱)
油…30g(大さじ2+1/2)