



日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
4	水	タコ揚げカレー フルーツヨーグルト, コンソメスープ	ミルク ホットケーキ	鶏もも, レバー, ウインナー, ヨーグルト, 牛乳, 卵	米, ジャガイモ, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, りんご, フルーツカクテル, パナナ, いちご, プロッコリー, 黄ピーマン
5	木	あわごはん, 魚の蒲焼き 大根サラダ, みそ汁, フルーツ	ミルク 煮干しカリカリ フルーツ	さば, 豆腐, 牛乳, 煮干し	米, あわ	だいこん, きゅうり, セロリ, トマト, ほうれんそう, りんご, パナナ
6	金	あわごはん, 鶏のレモンソースかけ ほうれんそうのサラダ スープ, フルーツ	ミルク きなこトースト	鶏もも, ツナ水煮缶, 牛乳, きな粉	米, あわ, ジャガイモ, パン	ほうれんそう, にんじん, コーン, キャベツ, みかん
7	土	親子丼, きこのスープ, フルーツ	ミルク ミルクパン	鶏もも, 卵, 牛乳, ツナ水煮缶	米, パン	たまねぎ, たけのこ, にんじん, みつば, しいたけ, のり, エリンギ, えのき, レタス, りんご, きゅうり
10	火	沖縄風七草雑炊, きびなごのから揚げ 小松菜の白和え, フルーツ	ミルク バナナマフィン	ポーク, きびなご, 豆腐, 牛乳	米, 小麦粉, パン粉, HM粉	よもぎ, だいこん, にんじん, たまねぎ, しいたけ, えのき, こまつな, 赤ピーマン, パイン, パナナ
11	水	あわごはん, 肉じゃが, 春菊のお浸し みそ汁, フルーツ	ミルク 大学芋	牛肉, 豆腐, 牛乳	米, あわ, ジャガイモ, しらたき, さつまいも, ごま	たまねぎ, にんじん, GP, しゅんぎく, ほうれんそう, コーン, わかめ, りんご
12	木	あわごはん, 魚の唐揚げ きんぴらごぼう, みそ汁, フルーツ	ミルク 焼きまんじゅう	かかれい, 油揚げ, 牛乳, 豆腐, あずき あん, 卵	米, あわ, ごま, 小麦粉	プロッコリー, ごぼう, にんじん, 黄ピーマン, はくさい, パイン
13	金	あわごはん, すき焼き風, 山海和え みそ汁, フルーツ	ミルク 紅芋チップス	牛肉, 豆腐, 牛乳	米, あわ, しらたき, ジャガイモ, さつまいも	はくさい, にんじん, 長ネギ, しゅんぎく, きゅうり, かぶ, こまつな, みかん
14	土	弁当	ミルク コーンフレーク	牛乳	コーンフレーク	
16	月	わかめごはん, ちくわのチーズはさみ チンゲンサイの卵炒め 豚汁, フルーツ	ミルク お芋ドーナツ	ちくわ, チーズ, 卵, 豚肉, 牛乳, 豆腐, きな粉	米, さといも, 白玉粉, さつまいも	わかめ, チンゲンサイ, しめじ, ごぼう, だいこん, にんじん, 長ネギ, りんご
17	火	パン, 鶏グラタン, レバーのサラダ ジャガイモのスープ, フルーツ	ミルク おにぎり	鶏ささみ, 牛乳, 粉チーズ, レバー, ヨーグルト, ベーコン, しらす	パン, マカロニ, 小麦粉, ジャガイモ, 米, ごま	たまねぎ, にんじん, しめじ, きゅうり, トマト, レタス, コーン, キャベツ, パイン, こまつな, のり
18	水	あわごはん, ごぼうの肉巻き 豆腐チャンプルー, スープ, フルーツ	ミルク スイートポテト	豚肉, 豆腐, ツナ水煮缶, 牛乳	米, あわ, 片栗粉, さつまいも, ごま	ごぼう, にんじん, もやし, 黄ピーマン, なら, だいこん, しめじ, りんご
19	木	あわごはん, クーブリチー ほうれんそうときのこのお浸し 石狩汁, フルーツ	ミルク もずくの天ぷら	豚肉, さつまいも揚げ, 鮭, 豆腐, 牛乳	米, あわ, こんにゃく, ジャガイモ, てんぷら粉	昆布, たけのこ, ほうれんそう, えのき, だいこん, はくさい, にんじん, 長ネギ, みかん, もずく
20	金	沖縄そば, ふだん草の白和え, フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉, かまぼこ, 豆腐, 牛乳	沖縄そば, 米	こねぎ, ふだん草, にんじん, きゅうり, りんご, ひじき, なら
21	土	もずく丼, みそ汁, フルーツ	ミルク メロンパン	卵, 豚ひき肉, 牛乳	米, ジャガイモ, 片栗粉, パン	もずく, 黄ピーマン, 赤ピーマン, こねぎ, だいこん, みかん
23	月	鶏と冬野菜カレー, グリーンサラダ コーンスープ, フルーツ	ミルク サンドウィッチ	鶏もも, 牛乳, ハム, チーズ	米, さつまいも, パン	たまねぎ, にんじん, れんこん, しめじ, りんご, アスパラ, プロッコリー, きゅうり, コーン, みかん, トマト, レタス
24	火	弁当会	ミルク, 焼き芋	牛乳	さつまいも	
25	水	パン, 魚のピカタ ホットサラダ, きのこスープ, フルーツ	ミルク パースディケーキ	白身魚, 卵, 粉チーズ, ベーコン, 牛乳	パン, 小麦粉, さつまいも, ジャガイモ, クラッカー	プロッコリー, れんこん, しめじ, えのき, マッシュルーム, いちご, りんご
26	木	スパゲティボンゴレ風 さつまいものマヨサラダ コンソメスープ, フルーツ	ミルク おにぎり	合いびき肉, あさり, ヨーグルト, 牛乳, 鮭	スパゲティ, さつまいも, 米	たまねぎ, なす, しめじ, きゅうり, 赤ピーマン, キャベツ, にんじん, りんご, のり
27	金	あわごはん, 鶏南蛮のタルタルソース 中華和え, 中華スープ, フルーツ	ミルク ホットケーキ	鶏もも, 卵, ハム, 牛乳	米, あわ, 片栗粉, はるさめ, HM粉	きゅうり, トマト, チンゲンサイ, えのき, パイン
28	土	にんじんにら丼, みそ汁, フルーツ	ミルク タンナファクルー	豚肉, 卵, 牛乳	米, ジャガイモ, タンナファクルー	にんじん, なら, はくさい, みかん
30	月	あわごはん, 魚のホイル焼き ポテトサラダ オニオンスープ, フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	鮭, チーズ, ベーコン, 牛乳, 煮干し	米, あわ, ジャガイモ, さつまいも, ごま	しめじ, プロッコリー, きゅうり, にんじん, コーン, トマト, たまねぎ, セロリ, みかん
31	火	あわごはん, 豚のしょうがやき ウカライチー, みそ汁, フルーツ	ミルク 大根もち	豚肉, おから, 鶏ひき肉, 牛乳, しらす, チーズ	米, あわ, 片栗粉	プロッコリー, ひじき, にんじん, しいたけ, 長ネギ, キャベツ, えのき, パイン, だいこん

作成:管理栄養士 幸正 直子

“おもち”と“お雑煮”のあれこれ

おもちと言えば？ お重の白餅、ムーチャー、うちやぬく、ナントウー、ふちやぎ、などなど???

正月や節句、季節の行事や祝い事のようなめでたい日に食べるものとして現在まで伝えられていますね。平安時代には祭事や仏事の供え物とされてきました。

おもちを主役に、各地域に根付いた食べ方がたくさんあるのが、お正月に食べる『お雑煮』だと言われています。

お雑煮発症の地と言われる京都では丸いおもちを。香川県ではあんこが入っている丸いおもちを味噌仕立ての汁に入れるそうですし、

鳥取県ではあずき汁に丸いおもちを入れたものを『雑煮』と呼ぶそうです。

関東から北海道は一般的に四角い餅をすまし汁に入れることが多いようですが、出汁や具はそれぞれの地域性が出るようですよ。

みんなは、どの地域の『お雑煮』を食べてみたいですか？



令和5年1月 離乳食献立表

社会福祉法人 エンゼル福祉会
グッピー保育園

後期(9-11か月)		
	献立	主な食材
4日 (水) 昼	鶏のりんご煮 レバー入りマッシュ スープ	鶏もも,りんご じゃがいも,レバーペースト ブロッコリー,黄ピーマン
おやつ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト,バナナ,いちご
5日 (木) 昼	魚のトマト煮 野菜の白和え スープ	さば,トマト 絹ごし豆腐,ほうれんそう だいこん,きゅうり
おやつ	コーンフレークミルク	コーンフレーク
6日 (金) 昼	鶏のレモン煮 ツナと野菜煮 じゃがいものスープ	鶏もも,レモン汁,バター ツナ水煮缶,ほうれんそう,スイートコーン じゃがいも,キャベツ
おやつ	きな粉のパン粥	食パン耳なし,きな粉
7日 (土) 昼	親子丼風 スープ	全かゆ,鶏もも,たまねぎ,卵 レタス,にんじん
おやつ	ツナ入り粥	全かゆ,ツナ水煮缶,たまねぎ
10日 (火) 昼	みそ風味おじゃ 魚のトトロ煮 スープ	全かゆ,だいこん,しいたけ,えのき,みそ カレイ,片栗粉
おやつ	しっとりマフィン	こまつな,にんじん ホットケーキミックス粉,バター,砂糖,バナナ
11日 (水) 昼	肉じゃが風 青菜の白和え コーンスープ	牛肉,じゃがいも,たまねぎ,にんじん ほうれんそう,絹ごし豆腐 スイートコーン,たまねぎ
おやつ	スイーツポテト風	さつまいも,バター,牛乳
12日 (木) 昼	魚ののりやき ブロッコリーのおかか煮 スープ	かれい,あおのり,小麦粉 ブロッコリー,にんじん,糸かつお 黄ピーマン,はくさい
おやつ	豆腐のおやき	絹ごし豆腐,片栗粉
13日 (金) 昼	肉の野菜あん 野菜の白和え スープ	牛肉,はくさい,にんじん,長ネギ 絹ごし豆腐,きゅうり
おやつ	おやき風	かぶ,こまつな じゃがいも,にんじん,片栗粉
14日 (土) 昼	弁当	
おやつ	マンナ	マンナ
16日 (月) 昼	豚のみそ風味 野菜の卵とじ スープ	豚肉,長ネギ,みそ 卵,チンゲンサイ,ぶなしめじ だいこん,にんじん
おやつ	豆腐のおやき風	絹ごし豆腐,片栗粉
17日 (火) 昼	鶏のミルク煮 レバー入りマッシュ 野菜入りトマトスープ	鶏ささ身,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,牛乳 じゃがいも,レバーペースト,スイートコーン トマト,レタス
おやつ	おじゃ	全かゆ,しらす,こまつな
18日 (水) 昼	ツナバーグ 野菜の白和え スープ	ツナ水煮缶,たまねぎ,片栗粉 絹ごし豆腐,にんじん,もやし だいこん,ぶなしめじ
おやつ	スイーツポテト風	さつまいも,バター,牛乳
19日 (木) 昼	肉と白菜のどろみ煮 野菜のおかか煮 石狩汁風	豚肉,はくさい,片栗粉 ほうれんそう,えのき,糸かつお 沖縄豆腐,だいこん,にんじん,長ネギ,みそ
おやつ	もずく入りおやき	もずく,じゃがいも,片栗粉
20日 (金) 昼	肉うどん 野菜の白和え	うどん生,豚肉,こねぎ 絹ごし豆腐,にんじん,きゅうり
おやつ	ポロポロジュシー風	全かゆ,豚ひき肉,にんじん,にら,ほしひじき
21日 (土) 昼	もずく丼風 スープ	全かゆ,もずく,卵,豚ひき肉,赤ピーマン じゃがいも,だいこん
おやつ	マンナ	マンナ
23日 (月) 昼	鶏と野菜煮 コーン入りマッシュ スープ	鶏ささ身,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ スイートコーン,さつまいも,牛乳 ブロッコリー,アスパラ
おやつ	パン粥	食パン耳なし,トマト,レタス
24日 (火) 昼	お弁当会	
おやつ	スイーツポテト風	さつまいも,牛乳
25日 (水) 昼	魚の香味焼き マッシュポテト スープ	メルルーサ,小麦粉,パセリ じゃがいも,ブロッコリー ぶなしめじ,えのき
おやつ	おいものケーキ風	さつまいも,牛乳,ヨーグルト,トマト
26日 (木) 昼	肉団子のトマト煮 さつまいもマッシュ スープ	牛ひき肉,トマトソース,たまねぎ,なす,ぶなしめじ さつまいも,ヨーグルト きゅうり,赤ピーマン
おやつ	鮭粥	全かゆ,鮭,キャベツ
27日 (金) 昼	トマトの卵煮 きゅうりのおろし煮 スープ	トマト,卵 きゅうり チンゲンサイ,えのき
おやつ	しっとりホットケーキ	ホットケーキ,牛乳
28日 (土) 昼	肉のあんかけ風 卵とじ スープ	豚肉,片栗粉 卵,にんじん,にら はくさい,じゃがいも
おやつ	パン粥	食パン耳なし,ピーマン,たまねぎ,ケチャップ,粉チーズ
30日 (月) 昼	魚の野菜あん マッシュポテト トマトスープ	鮭,ぶなしめじ,ブロッコリー,片栗粉 じゃがいも,にんじん トマト,たまねぎ
おやつ	いももち風	さつまいも,スイートコーン,牛乳,片栗粉
31日 (火) 昼	鶏団子のあんかけ きのこのおかか煮 スープ	鶏ひき肉,片栗粉,ブロッコリー えのき,しいたけ,長ネギ,糸かつお キャベツ,にんじん
おやつ	大根もち	だいこん,しらす,片栗粉

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

作成:管理栄養士 幸正 直子