

今月の献立

令和 7 年 1 月

花表こぼと保育園

日	曜日	今日の献立	おやつ
4	土	カレーうどん(うどん、ツナ、玉ねぎ、人参) チーズ	菓子
6	月	切干し大根ごはん(切干し大根、ツナ缶、油揚げ、人参、) すまし汁(焼き麩、わかめ、あさつき) パイン缶	みたらし団子 (白玉粉、上新粉)
7	火	さばの味噌煮(さば、生姜) 大根の炒め煮(大根、生揚げ) ごはん	焼きそば (麺、キャベツ、もやし)
8	水	豚汁(豚肉、大根、人参、豆腐、えのき、ねぎ) 南瓜煮付(南瓜) ごはん	ミルククリームサンド (食パン、牛乳、コーンスターチ)
9	木	ミートボールシチュー(豚挽き肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ) じゃこ炒め(しらす干し、チンゲン菜) コッペパン	おかかおにぎり (米、削り節)
10	金	チキンとマカロニのソテー(マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) ひじきのミルクィーサラダ(ひじき、ツナ缶、ほうれん草、マヨネーズ) ごはん	ぜんざい菓子 (小豆、上新粉、白玉粉)
11	土	あんかけきしめん(きしめん、豚肉、人参、干し椎茸、ねぎ、青菜) オレンジ	菓子
14	火	かぶのクリームシチュー(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、かぶ) ソテー(豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、かぶ) ロールパン	しらすおにぎり (米、しらす干し)
15	水	れんこんのふわふわ揚げ(豚挽き肉、れんこん、ねぎ、生姜、ケチャップ) ブロッコリーのおひたし(ブロッコリー花かつお) ごはん	ヨーグルト菓子
16	木	豚肉の柳川風(豚肉、ごぼう、人参、玉ねぎ、青菜、卵) みそ汁(豆腐、えのき、あさつき) ごはん	鬼まんじゅう (さつま芋、小麦粉)
17	金	魚の香味焼き(メカジキ、ねぎ、生姜) 昆布とじゃが芋の煮物(糸切昆布、じゃが芋、玉ねぎ、人参、さやいんげん) ごはん	ココア蒸しパン (小麦粉、ココア、牛乳)
18	土	カレーうどん(うどん、豚肉、ねぎ、玉ねぎ、人参) チーズ	菓子
20	月	豚丼(豚肉、人参、玉ねぎ、椎茸、ねぎ) すまし汁(焼き麩、わかめ) パイン缶	レモンラスク (食パン、マーガリン、レモン果汁)
21	火	さばの味噌煮(さば、生姜) 大根の炒め煮(大根、生揚げ) ごはん	きな粉蒸しパン (小麦粉、きな粉、牛乳)
22	水	豆腐鍋(豆腐、鶏肉、人参、白菜、椎茸、青菜) 春雨和え(春雨、きゅうり、みかん缶) ごはん	ココアクリームサンド (食パン、牛乳、ココア、コーンスタ ーチ)
23	木	(誕生日会)ケチャップライス(ツナ缶、玉ねぎ、人参、コーン缶) スープ(豆腐、白菜、あさつき) みかん	誕生日ケーキ(小麦粉、牛乳、生 クリーム)
24	金	チキンとマカロニのソテー(マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) ひじきのミルクィーサラダ(ひじき、ツナ缶、ほうれん草、マヨネーズ) ごはん	りんごゼリー、菓子 (100%りんごジュース、アガー)
25	土	あんかけきしめん(きしめん、豚肉、人参、干し椎茸、ねぎ、青菜) オレンジ	菓子
27	月	五目煮(はんぺん、じゃが芋、人参、大根、) 白菜のごま和え(白菜、すりごま) ごはん	じゃこトースト (食パン、しらす干し、マヨネーズ、す りごま)
28	火	かぶのクリームシチュー(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、かぶ) ソテー(豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、かぶ) ロールパン	鮭おにぎり (米、鮭フレーク)
29	水	中華風まぜご飯(豚挽き肉、人参、エリンギ、ねぎ、) かきたま汁(卵、玉ねぎ、わかめ) パナナ	焼きそば (麺、キャベツ、もやし)
30	木	豚肉の柳川風(豚肉、ごぼう、人参、玉ねぎ、青菜、卵) みそ汁(豆腐、えのき、あさつき) ごはん	大学芋 (さつま芋)
31	金	ポテトとコーンのスープ煮(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、コーン缶、) じゃこ炒め(チンゲン菜、しらす干し) 食パン	ゆかりおにぎり (米、ゆかり粉)

* 献立は多少変更する場合があります。

よくかんで食べよう

歯を大切にして、よくかんで食べると、体にとってよい効果がたくさんあります。かむことの大切さを知り、よくかんで食べる習慣をつけましょう。



かむことの効果とは？

- ①肥満予防 …よくかんでゆっくり食べるので、適量で満腹感を得ることができる
- ②むし歯を防ぐ …かむことで唾液がたくさん分泌され、むし歯菌が活性化しにくくなる
- ③消化・吸収をよくする …細かくかみ砕き、よく唾液と混ぜ合わせて飲み込むことで、胃や腸での消化・吸収がよくなる
- ④脳を活発にして、記憶力をアップ …よくかむとあごのまわりの筋肉をよく動かすため、顔の近くの頭の血管や神経が刺激され、脳の動きが活発になる

よくかむためには？

◆食材や調理法を工夫する

- ・かみごたえのある食材を取り入れる → ごぼう、れんこん、きのこ、海藻類など
- ・皮つきのまま使う → 人参、じゃが芋などよく洗って皮ごと調理する
- ・切り方を大きくする → 大きく切って食べやすい固さ加熱する



◆おやつもかみごたえのあるものを選ぶ

- ・スナック菓子やプリンなどやわらかいものばかりでなく、干し芋やせんべいなどかむ必要のあるおやつを用意する

こんな食べ方していませんか？

●流し食べ



飲みもので流し込みながら食べている

●早食い



数回しかかまないで飲み込んでいる

よくかんで食べると、食べものをよく味わって食べるようになり、食事がよりおいしくなります。かむことを意識して、食事をしてみましょう。

♪鬼まんじゅう♪

保育園メニューを家庭でも！

【材 料】 幼児4人分

さつまいも 112g (Mサイズ約1/2本) 小麦粉 48g
さとう 26g 塩 少々 水 28g

【作り方】

- ① さつまいもはサイコロ切りにし、水に浸してあく抜きをする。
- ② 小麦粉はふるっておく。
- ③ ②にさとう・水・塩を加え混ぜ、①を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ④ クッキングシートを敷いた上に、ひとかたまりずつ並べ、蒸気のたった中で20～30分蒸す。

