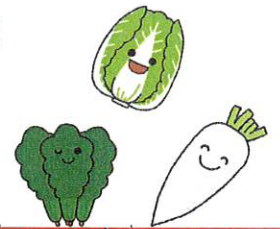


# 1月のメニュー

令和4年 むつみ保育園



日	こんだて	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	おやつ
4日(火)	黒米ご飯 鶏肉の照り焼き 紅白煮 青菜とコーンソテー 花麩のすまし汁 果物缶	鶏肉 みそ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 じゃが芋 バター 花麩 たいやき	長ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ コーン 冬瓜 椎茸 ねぎ 黄桃缶	牛乳 たいやき
5日(水)	青菜ご飯 ぎぜい豆腐 クービーリチー 豚汁 果物	豆腐 鶏ミンチ 卵 昆布 豚肉 豚レバー みそ 牛乳 きな粉	米 砂糖 油 里芋 こんにやく パン	玉ねぎ パプリカ 椎茸 ねぎ 大根の 葉 切干大根 人参 大根 ごぼう 果物	牛乳 揚げパン
6日(木)	 <b>お弁当会</b>				牛乳 ミルクかりんとう
7日(金)	スパゲティーミートソース 野菜サラダ かぶのスープ 果物	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ 牛乳 枝豆 昆布	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 バター 米 押麦 ごま ごまド レッシング	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム ピー マン キャベツ ブロッコリー きゅうり パプリ カ かぶ コーン 果物 にんにく トマト	牛乳 枝豆と昆布の おにぎり
8日(土)	豚焼肉丼 ツナと青菜のサラダ なすのみそ汁 果物	豚肉 のり ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 フレンチポテト	人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 なす 生姜 レタス トマト 大根の葉 果物	牛乳 ポテトフライ
10日(月)	<b>成人の日(祝日)</b>				
11日(火)	黒米ご飯 さばの塩焼き オクラのおかか和え 切干大根煮 かぼちゃのみそ汁 果物	さば 糸かつお 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 卵 豆乳 フィッシュソーセージ	米 黒米 油 ケーキミックス ココア 砂糖	オクラ 生姜 切干大根 人参 椎茸 南瓜 玉ねぎ 小松菜 果物	牛乳 アメリカンドッグ
12日(水)	ロールパン マカロニグラタン 果物 ブロッコリーのごま和え トマトと卵スープ	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ちくわ 卵 豚ミンチ ひじき 牛乳	パン マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 ごま 米	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ ブロッコリー コーン パプリカ トマト パセリ 椎茸 ねぎ 果物	牛乳 ジューシーおにぎり
13日(木)	鶏飯 厚揚げの煮付け 果物 きんぴられんこん 玉ねぎのすまし汁	ささみ 卵 厚揚げ 豚肉 のり クリームチーズ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま ごま油 こんにやく ケーキミックス バター	椎茸 ねぎ きぬぎや れんこん 人参 なら 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ 果物	牛乳 チーズケーキ
14日(金)	麦ご飯 麩入りハンバーグ・照焼きソース いんげん煮 ジャーマンポテト わかめのみそ汁 果物	豚ミンチ ひじき 卵 ウインナー 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 押麦 車麩 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 バター 油 ココア チョコ	玉ねぎ 人参 いんげん ピーマン 長ねぎ 果物	牛乳 チョコチップクッキー
15日(土)	焼きそば チーズ アーサ入りゆし豆腐 杏仁フルーツ	豚肉 青さのり チーズ ゆし豆腐 アーサ 鮭 牛乳	焼きそば麺 油 杏仁豆腐 米 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 大根の葉 果物缶	牛乳 鮭と青菜のおにぎり
17日(月)	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが かきたま汁 果物	納豆 ツナ みそ 豚肉 卵 牛乳 豆腐 きな粉	米 もちきび 砂糖 油 ごま こんにやく じゃが芋 片栗粉 ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ えのき 大根の葉 果物	牛乳 ごま入りもちもち ドーナツ
18日(火)	玄米ご飯 チキンのレモン和え ブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ みそ 卵 牛乳 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 パン バター	パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 なら モロヘイヤ 玉ねぎ 果物	牛乳 フレンチトースト
19日(水)	麦ご飯 鮭の甘酢焼き 青菜のおかか和え かみかみごぼう そうめん汁 果物	鮭 糸かつお 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 そう めん 小麦粉 紅芋粉 ラード ごま	ほうれん草 生姜 人参 ごぼう 椎茸 ねぎ 果物	牛乳 紅芋ちんすこう
20日(木)	<b>お弁当会</b> 				牛乳 りんごのマフィン
21日(金)	あわご飯 麻婆茄子 スパゲティーサラダ 野菜の中華スープ 果物	豆腐 鶏ミンチ 卵 牛乳	米 もちきび みそ ごま油 マヨネーズ 片栗粉 ごま 小麦粉 黒糖 砂糖 サラスパ	パプリカ 玉ねぎ なら にんにく 生姜 きゅうり 人参 しめじ コーン なす チンゲン菜 果物	牛乳 ミルククッキー
22日(土)	タコライス さつま芋サラダ 野菜のみそ汁 果物	合挽きミンチ チーズ 鶏肉 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 マヨドレ 油 さつま芋 ちんぴんミックス	玉ねぎ にんにく レタス トマト 人参 レーズン 小松菜 大根 果物	牛乳 ちんぴん
24日(月)	あわご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 大根の五目煮 うどん汁 果物	豚肉 みそ 青さのり 大豆 なると 粉チーズ 牛乳 牛乳	米 もちきび ごま 油 じゃが芋 バター 砂糖 うどん 小麦粉	玉ねぎ 生姜 大根 人参 椎茸 絹さや ねぎ 果物	牛乳 チーズサブレ
25日(火)	麦ご飯 酢豚 お豆腐シューマイ オクラのかき玉スープ 果物	豚肉 豆腐シューマイ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 あんまん	人参 玉ねぎ 生姜 たけのこ ピーマン 椎茸 オクラ 果物 果物缶	牛乳 あんまん
26日(水)	玄米ご飯 魚の煮物 果物 青菜の納豆和え キャベツのみそ汁	赤魚 厚揚げ 納豆 のり 豚肉 みそ 牛乳	米 玄米 砂糖 車麩 バター	大根 人参 ブロッコリー 生姜 小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根の葉 果物	牛乳 キャラメル麩
27日(木)	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 果物	豚肉 豆腐 ツナ 油みそ のり 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 ごま さつま芋 米	キャベツ もやし 人参 チンゲン菜 ねぎ からし菜 果物	牛乳 油みそおにぎり
28日(金)	☆ お誕生日会 ☆ コーンライス チキンナゲット 果物 ブロッコリーサラダ クリームスープ	ハム 鶏ミンチ 豆腐 ちくわ 鶏肉 豆乳 牛乳 ホイップ	米 押麦 バター 油 パン ケー キ ココア 砂糖 ごまドレッシン グ	コーン 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 パプリカ 白菜 人参 マッシュルーム 果物	豆乳フルーツ お誕生日会ケーキ
29日(土)	焼肉チャーハン 青菜のごま和え 和風春雨スープ フルーツゼリー	豚肉 豆腐	米 油 ごま油 ごま 春雨 お米のムース ぼたぼた焼き ゼ リー	玉ねぎ 人参 生姜 ピーマン 果物缶 ほうれん草 コーン えのき オクラ	お米のムース ぼたぼた焼き
31日(月)	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き ブロッコリー 麩チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	鶏肉 卵 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 車麩 油 里芋 パン ココア バター	大葉 ブロッコリー 小松菜 人参 しめじ ねぎ 果物	牛乳 ココアラスク



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください

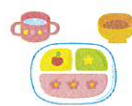






# 1月の離乳食献立表

令和4年 むつみ保育園



月齢	初期			中期			後期							
	6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)			7・8ヶ月			9・10・11ヶ月							
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ			舌でつぶせる固さ			歯ぐきでつぶせる固さ							
	ヨーグルト状			絹ごし豆腐位(つぶつぶ)			バナナ位(荒みじん切り)							
4	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	お弁当会										
火	(主な材料)米 ささみ ほうれん草 じゃが芋 人参 冬瓜 果物													
5	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根とオクラのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根とオクラの柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 果物	20	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とかぼちゃのそぼろ煮 なすときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐とかぼちゃのそぼろ煮 なすときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	21	(主な材料)米 豆腐 かぼちゃ 鶏ミンチ なす きゅうり ちんげん菜 果物					
水	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 オクラ 玉ねぎ 果物						22	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 トマトスープ 果物	全粥 豆腐とわかめの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 トマトスープ 果物	金	(主な材料)米 豆腐 かぼちゃ 鶏ミンチ なす きゅうり ちんげん菜 果物		
6	お弁当会						24	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーかぼちゃつぶし煮 きゅうりキャベツつぶし煮 トマトスープ 果物	全粥 鶏レバーかぼちゃ柔らか煮 きゅうりキャベツ柔らか煮 トマトスープ 果物	土	(主な材料)米 豆腐 わかめ 大根 人参 トマト 果物		
7	10倍粥 かぼちゃのペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーかぼちゃつぶし煮 きゅうりキャベツつぶし煮 トマトスープ 果物	全粥 鶏レバーかぼちゃ柔らか煮 きゅうりキャベツ柔らか煮 トマトスープ 果物	25	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とオクラのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豚肉とオクラの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	月	(主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 青さのり 大根 果物					
金	(主な材料)米 鶏レバー かぼちゃ きゅうり キャベツ トマト 玉ねぎ 果物						26	10倍粥 青菜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 納豆と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜のやわらか煮 納豆と人参の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 果物	火	(主な材料)米 豚肉 オクラ じゃが芋 人参 冬瓜 果物		
8	10倍粥 さつま芋とりんごペースト すまし汁	7倍粥 魚のブロッコリーのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 魚のブロッコリーの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のみそ汁 果物	27	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のみそ汁 果物	木	(主な材料)米 豆腐 小松菜 さつま芋 人参 果物					
土	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー さつま芋 人参 果物						28	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 ブロッコリー玉ねぎつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 ブロッコリー玉ねぎ柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	金	(主な材料)米 豆腐 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 果物		
10	成人の日(公休日)						29	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	土	(主な材料)米 ささみ ほうれん草 人参 玉ねぎ わかめ 果物		
11							10倍粥 かぼちゃと人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 かぼちゃと人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 かぼちゃと人参の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 果物	31	10倍粥 青菜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみとひじきのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 青菜玉ねぎすまし汁 果物	全粥 ささみとひじきの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 青菜玉ねぎみそ汁 果物	月
12	10倍粥 トマトと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 ブロッコリーひじきつぶし煮 トマトのスープ 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 ブロッコリーひじき柔らか煮 トマトのスープ 果物	15	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすとかぼちゃのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 しらすとかぼちゃの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	土	(主な材料)米 しらす かぼちゃ キャベツ 人参 ゆし豆腐 果物					
13	10倍粥 玉ねぎと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参のつぶし煮 玉ねぎ青菜すまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参のつぶし煮 玉ねぎ青菜みそ汁 果物	17	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	月	(主な材料)米 ささみ 小松菜 人参 じゃが芋 玉ねぎ 果物					
14	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 野菜丼 じゃが芋のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 野菜丼 じゃが芋の柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	18	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ツナとブロッコリー柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	火	(主な材料)米 ツナ ブロッコリー キャベツ 人参 豆腐 果物					
15	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすとかぼちゃのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 しらすとかぼちゃの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	19	10倍粥 白菜と冬瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 白菜と冬瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 白菜と冬瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	水	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ 白菜 冬瓜 ほうれん草 果物					

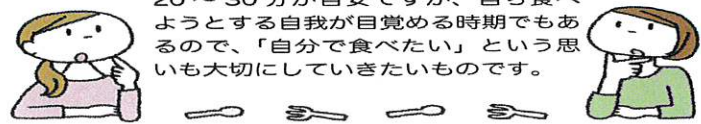
**咀嚼力UPには運動も大切!**

柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛まずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力＝咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。

**食事の量と時間**

食べる量には個人差があるので、バランスよく食べていれば、食べ過ぎ、少食といった量に、あまりこだわる必要はありません。食事にかける時間は20～30分が目安ですが、自ら食べようとする自我が目覚める時期でもあるので、「自分で食べたい」という思いも大切にしていきたいものです。

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





# 食育だより



あけましておめでとうございます。  
 新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。  
 1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。  
 年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、  
 あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるように  
 していきましょう！今年もどうぞ宜しくお願い致します。



## 正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。

## 朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

## 鏡開きで健康を祈る

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。

## 餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

**子どもに与えるときの注意点**

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない