



2019年 1月 こんだてひょう

【2の1】(離乳食完了期：1歳～1歳6ヶ月頃)

社会福祉法人明秀福祉会
さつき認定こども園

日 / (曜)	昼食(全員)	材料名 (昼食・間食)		
		午前の間食(1歳半～2歳)	午後の間食(全員)	材料名
		調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳)	調製粉乳(保育乳)
4 (金)	ご飯 二色たまご 柿なます 蓮根の柔らか煮 ブロッコリー 田芋の唐揚げ ほうれん草と麩のみそ汁	調製粉乳～保育乳 黒糖くずもち くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏卵 きな粉	胚芽米 三温糖 油 ごま 田芋 車麩 いもくず 黒砂糖
5 (土)	Feご飯 鮭のホイル焼き ポテトサラダ 野菜炒め	調製粉乳～保育乳 わかめと胡瓜のおにぎり くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鮭	胚芽米 カルライナスFe 油 ジャが芋 ごま
7 (月)	もちきびご飯 鯖のみそ煮 南瓜の甘煮 春雨野菜炒め アーサ汁	調製粉乳～保育乳 七草粥風 くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鯖 沖縄豆腐 鶏ささ身	胚芽米 もちきび 三温糖 はるさめ 油
8 (火)	もちきびご飯 拌三絲 マカロニサラダ 島人参のレバー汁	調製粉乳～保育乳 お好み焼き くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) ハム 豚レバー 鶏卵 鮭	胚芽米 もちきび 三温糖 ごま マカロニ ジャが芋 小麦粉(薄力粉) 油
9 (水)	ご飯 ミートボール入り八宝菜 ほうれん草のすまし汁	調製粉乳～保育乳 マカロニのきな粉和え くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉 牛ひき肉 白身魚 きな粉	胚芽米 小麦粉(薄力粉) 油 片栗粉 マカロニ 三温糖
10 (木)	お弁当会 	調製粉乳～保育乳 クラッカー くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳)	クラッカー みかん
11 (金)	もちきびご飯 五目豆サラダ 胡瓜とシラスポシの和え物 魚汁	調製粉乳～保育乳 青菜のおにぎり くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 大豆 ひよこまめ しらす干し ハム まぐろ	胚芽米 もちきび 金時豆 三温糖 ごま
12 (土)	もちきびご飯 豆腐のすき焼き風煮 中華スープ	調製粉乳～保育乳 フライドポテト くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 沖縄豆腐 牛肉 鶏ささ身	胚芽米 もちきび 油 三温糖 片栗粉 ごま ジャが芋
15 (火)	魚のクリーム野菜スパゲティ 温野菜サラダ 豆乳スープ	調製粉乳～保育乳 ご飯のおやき くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鮭 調製豆乳	スパゲティ 油 小麦粉(薄力粉) ジャが芋 三温糖 胚芽米 ごま

【裏面印刷あります】

新しい年を迎えて

今年も健康で給食が美味しく食べられるように
また、楽しい一年でありますように



《 七草粥・七草ジュース 》

「正月7日に7種類の新菜をみつものにするれば、一年中病を免れる」として無病のまじないを行ったのが
はじまりのようです。

沖縄のジュースは季節の野菜を七種類取り込み炊き込みます。

子どもたちの健康を願って7日(月)の間食は大根、ウンチュー菜(さつま芋の葉)を材料にした七草粥風にしました。

おせちで体もお正月をしたと思いますが、ご馳走で疲れた胃腸を休めます。

1月7日前日あたりになるとスーパーでは「春の七草」としてセットで売られているのを見かけます。

(地方によっては種類に多少の違いがあるようです。)



せり ・ なずな ・ ごぎょう ・ はこべ ・ ほとけのざ ・ すずな(かぶ) ・ すずしろ(大根)

七草を並べて、どれがどの草か当ててみるのも楽しいですね。