



2021年1月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	
5 火	さつま芋カレー	→豚肉、玉葱、人参、 <u>ヨーグルト</u> 、 <u>牛乳</u> ・ツナサラダ(キャベツ、レタス、キュウリ)	487	みかん
6 水	<u>ブドウロールパン</u>	鶏のトマト煮(人参、玉葱、キャベツ)・カリフラワーとコーンサラダ(きゅうり)・ほうれん草と豚肉のスープ	393	いちご
7 木	御飯	魚の照り焼き・酢の物(レタス、ワカメ、人参、ツナ)・豚汁(キャベツ、大根、万能葱)	407	りんご
8 金	<u>醤油スパゲティ</u>	→豚肉、人参、玉葱、のり、鰹節・和え物(白菜、小松菜)・大根と椎茸の <u>玉子</u> スープ	405	バナナ
12 火	<u>あんかけうどん</u>	→豚肉、人参、玉葱、白菜、小松菜・かぼちゃのそぼろ煮(鶏ひき肉)	430	いちご
13 水	<u>ハヤシライス</u>	→豚肉、玉葱、ジャガイモ、マッシュルーム・イタリアンサラダ(レタス、キュウリ、人参、 <u>チーズ</u>)	473	りんご
14 木	<u>食パン</u>	ミートローフ(豚挽肉、人参、玉葱、つなぎ卵)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス、ブロッコリー)・カブと鶏肉のスープ	397	バナナ
15 金	御飯	魚の竜田揚げ(片栗粉)・小松菜と竹輪の和え物(人参、キャベツ)・田舎汁(大根、人参、かぼちゃ、しめじ)	415	いよかん
18 月	<u>ミートスパゲッティ</u>	→豚ひき肉、人参、玉葱、トマト、グリーンピース・コーンサラダ(キャベツ、レタス)・ほうれん草と豚肉のスープ	402	りんご
19 火	<u>ブドウパン</u>	ポトフ(鶏骨付き肉、大根、人参、カブ、キャベツ、ベーコン)・ブロッコリーポイル(<u>マヨネーズ</u>)・ <u>キャンディーチーズ</u>	414	バナナ
20 水	御飯	魚の人参オイル焼き(玉葱)・小松菜と油揚げの煮びたし(モヤシ)・味噌汁(鶏ひき肉、キャベツ、大根、万能葱)	387	いよかん
21 木	すき焼き丼	→牛肉、長葱、シラタキ、椎茸、グリーンピース・和え物(キャベツ、ほうれん草)・味噌汁(豆腐、なめこ)	468	いちご
22 金	<u>食パン</u>	鶏肉とカリフラワーのコーンクリーム煮(玉葱、 <u>牛乳</u>)・イタリアンサラダ(レタス、胡瓜、人参、 <u>チーズ</u>)・小松菜と白菜のスープ	400	バナナ
25 月	<u>黒糖ロール</u>	ホワイトシチュー(<u>生クリーム</u> 、 <u>牛乳</u> 、鶏肉、ジャガイモ、玉葱、人参)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス)	423	バナナ
26 火	御飯	魚の味噌焼き(ゴマ)・酢の物(レタス、ワカメ、人参、胡瓜、シラス)・吉野汁(カブ、 <u>カニカマ</u> 、三つ葉)	398	いよかん
27 水	<u>タヌキうどん</u>	→キリイカ、 <u>桜えび</u> 、 <u>小麦粉</u> 、ほうれん草、人参、白菜)・焼肉サラダ(豚肉、キャベツ、レタス)	400	りんご
28 木	<u>ロールパン</u>	ポテトグラタン(ベーコン、さつま芋、ジャガイモ、 <u>小麦粉</u> 、 <u>牛乳</u> 、 <u>生クリーム</u> 、 <u>チーズ</u>)・コーンサラダ(キャベツ、レタス)・小松菜と白菜のスープ	456	いよかん
29 金	御飯	豆腐とひじきのハンバーグ(豚ひき肉、玉葱、 <u>つなぎ卵</u>)・和え物(キャベツ、人参)・味噌汁(ジャガイモ、ワカメ)	453	いちご

・一食、407kcalを目安としています。・都合により、変更することがあります。

・麦茶と牛乳は、毎日です。・サラダは、ポイルします。



一緒に食べたい 教えてあげたい おせち料理

お正月に欠かせない、おせち料理。子どもたちにとって見慣れない料理も多いですが、せっかくの行事食なので、食べてもらいたいものです。

料理に込められた願いを、楽しくお話してあげられるといいですね。

こんな声かけて一緒にバクリ

黒豆

「まめ」には元気・健康の意味があります。真っ黒な色を嫌がるようなら「悪いものをやっつける色なんだよ」とすすめれば興味を持ってくれるかも。

栗きんとん

黄金色に輝く見た目は宝に例えられます。「キラキラした楽しい1年を願って食べようね」と伝えてみましょう。

伊達巻

「昔はこんな形の巻物で勉強していたんだよ。かしこくなれますようにってお願いする意味があるよ」と声かけを。



食事で腸内細菌のバランスを整えよう

1

発酵食品を食べる



発酵食品の多くに乳酸菌が含まれています。菌は腸にずっと住みつかないので、毎日続けて食べましょう。

ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物・みそなど

2

食物繊維・オリゴ糖をとる



善玉菌のエサになるのは食物繊維やオリゴ糖。しっかりとって、善玉菌を元気に！

食物繊維(野菜・果物・豆類など)、オリゴ糖(たまねぎ・バナナ・大豆など)

3

肉類のとりすぎに注意する



肉料理中心の食事では食物繊維が足りません。とりすぎたタンパク質は悪玉菌のエサになります。

肉料理にかたよりすぎず、バランスよく食べよう！