

1月献立表

2023年

社会福祉法人 ベリー保育園
栄養士 平良裕子

日	曜日	献立	＜きいろ＞ 熱と力になるもの	＜あか＞ 血や肉や骨になるもの	＜みどり＞ 体の調子を整えるもの	3時おやつ	10時おやつ (3歳未満児)	
4	水	麦ごはん、チキンカレー、 カットコーン、小松菜スープ、 オレンジ	米、じゃが芋、 バター、押麦	牛乳、鶏肉	コーン、オレンジ、たまねぎ、 にんじん、こまつな、かぼちゃ、 グリーンピース	牛乳 マヨネーズ	源氏パイ	
5	木	雑穀ごはん、鮭の照焼き、 ブロッコリーサラダ、 もずくのみそ汁、グレープフルーツ	米、食パン、雑穀、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、さけ、豆腐、 みそ、かつお節、ツナ缶	グレープフルーツ、ブロッコリー、 もずく、にんじん、コーン、菜の花、 サニーレタス、あおのり、昆布	牛乳 マヨネーズ	かむかむ昆布	
6	金	ポロポロジュシー、 ふかし芋、シカムドゥッチ、りんご	さつま芋、米	牛乳、豚肉、みそ、 かまぼこ(卵不使用)、 かつお節、ツナ缶	りんご、とうがん、大根、にんじん、 ほうれん草、菜の花、しいたけ	牛乳 ゆかりおにぎり	野菜ビスケット	
7	土	園内研修(全職員参加)の為、お弁当をお願いします					麦茶 お菓子	せんべい
9	月	成人の日						
10	火	玄米ごはん、ヌンクー小、 カップ納豆、ふのみそ汁、りんご	米、玄米、麸、 三温糖、ごま	牛乳、挽割納豆、みそ、 厚揚げ、豚肉、チーズ、 かまぼこ(卵不使用)、 かつお節、しらす干し	りんご、だいこん、にんじん、 こまつな、しいたけ、わかめ、 アーサ、こんぶ	牛乳 アーサおにぎり	チーズ	
11	水	きびごはん、魚とトマトのチーズ焼き、 いんげんソテー、 コーンポタージュ、バナナ	米、黒砂糖、押麦、 グラニュー糖、きび	牛乳、白身魚、小豆、 ウインナー(無添加)、 チーズ	バナナ、たまねぎ、さやいんげん、 にんじん、コーン、トマト	牛乳 ぜんざい	せんべい	
12	木	麦ごはん、ふりかけ、 豆腐のごまカツ、おひたし、 鶏汁、みかん	米、おろし小麦粉、 小麦粉、パン粉、油、 グラニュー糖、押麦、 ごま、オリーブ油	牛乳、豆腐、鶏肉、 チーズ、かつお節、 煮干し	みかん、ほうれんそう、だいこん、 にんじん、こまつな、菜の花、こんぶ	牛乳 小松菜チーズ 蒸しパン	小魚	
13	金	二色丼、梅かつお和え、 里芋のみそ汁、りんご	米、ロールパン、里芋、 三温糖、押麦、油、 黒砂糖、ごま	牛乳、豚肉、みそ、 かつお節、きな粉、 スキムミルク、糸けすり	りんご、ほうれんそう、はくさい、 にんじん、きゅうり、しいたけ、 わかめ	牛乳 揚げパン	源氏パイ	
14	土	ゆかりおにぎり、厚焼き卵、 ブロッコリーサラダ、 絹ごし豆腐のみそ汁、オレンジ	米	卵、豆腐、 みそ、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、 コーン、わかめ	麦茶 お菓子	野菜ビスケット	
16	月	麦ごはん、酢鶏、 切干大根のナムル、 アーサのスープ、オレンジ	米、三温糖、押麦、 片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、 アーサ、えのきたけ、にんじん、 たけのこ、しいたけ、切干大根、 パプリカ、ピーマン、こんぶ	牛乳 塩昆布おにぎり	せんべい	
17	火	雑穀ごはん、さばの竜田揚げ、 クレープ、ゆし豆腐、黄桃缶	じゃが芋、米、三温糖、 こんにゃく、雑穀、 油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、さば、 ベーコン(無添加)、 豚肉、かつお節、みそ	もも、コーン、こんぶ、菜の花、 サニーレタス、切干大根、昆布	牛乳 ジャマポト	かむかむ昆布	
18	水	玄米ごはん、豚肉の生姜焼き、 磯野菜和え、大根のみそ汁、 グレープフルーツ	米、おろし小麦粉、玄米、 ノンエッグマヨネーズ、 オリーブ油、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ、 ハム(無添加)、 かつお節、油揚げ	グレープフルーツ、だいこん、 こまつな、バナナ、キャベツ、 にんじん、菜の花、しょうが、のり	牛乳 バナナケーキ	野菜ビスケット	
19	木	カレーうどん、 小魚とさつま芋の甘がらめ、 浅漬け、りんご	うどん、米、さつま芋、 三温糖、油、片栗粉、 ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、 かまぼこ(卵不使用)、 煮干し、かつお節	りんご、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、白ねぎ、 しいたけ、こんぶ	牛乳 菜めしおにぎり	チーズ	
20	金	お弁当会・ムービー作り ♪お弁当楽しみだね♪					麦茶 プリン	源氏パイ
21	土	厨房機器清掃の為、お弁当をお願いします					麦茶 お菓子	せんべい
23	月	もずく丼、ごぼうサラダ、 ほうれん草のみそ汁、りんご	さつま芋、米、油、 押麦、三温糖、ごま、 片栗粉	牛乳、豚肉、みそ、 かつお節	りんご、ごぼう、たまねぎ、コーン、 にんじん、もずく、ほうれんそう、 きゅうり、ピーマン、レーズン	牛乳 大芋芋	野菜ビスケット	
24	火	麦ごはん、レバーの香味焼き、 小松菜炒め、 なめこのみそ汁、バナナ	米、油、押麦、 片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、 ツナ缶、みそ、かつお節	バナナ、こまつな、なめこ、 たまねぎ、にんじん、菜の花、 サニーレタス	牛乳 みそ焼き おにぎり	せんべい	
25	水	黒米ごはん、鮭のホイル焼き、 マカロニサラダ、 冬瓜のみそ汁、みかん	米、小麦粉、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ、 バター、油、 グラニュー糖、黒米	牛乳、さけ、みそ、 ハム(無添加)、みそ、 かつお節、チーズ	みかん、とうがん、きゅうり、 たまねぎ、コーン、えのきたけ、 にんじん、わかめ、きくらげ	牛乳 ココアスコーン	チーズ	
26	木	きびごはん、チキン南蛮、 パパイアリッチ、 チンゲン菜スープ、オレンジ	米、食パン、バター、 ノンエッグマヨネーズ、 きび、片栗粉、三温糖、 ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、 ベーコン(無添加)、 チーズ、しらす干し	オレンジ、パパイア、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、菜の花	牛乳 しらす干しトースト	源氏パイ	
27	金	誕生会メニューソフトパニーニ、 ハンバーグ、コールスロー、 南瓜ポタージュ、グレープフルーツ	ソフトカンパニー、 りんごのかわ(卵不使用)、 ノンエッグマヨネーズ、 パン粉、三温糖、油	豚肉、豆腐	たまねぎ、グレープフルーツ、 かぼちゃ、キャベツ、にんじん、 コーン	ぶどうジュース りんごのタルト	野菜ビスケット	
28	土	厨房機器清掃の為、お弁当をお願いします					麦茶 お菓子	せんべい
30	月	麦ごはん、筑前煮、納豆和え、 絹ごし豆腐のみそ汁、オレンジ	米、さつま芋、里芋、 おろし小麦粉、バター、 押麦、ごま、三温糖	牛乳、鶏肉、納豆、 豆腐、みそ、 かつお節、チーズ	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、 ごぼう、たけのこ、さやいんげん、 しいたけ、わかめ、のり	牛乳 さつま芋 クッキー	チーズ	
31	火	肉野菜そば、ちくわゆかり焼き、 かりかりきゅうり、りんご	沖縄そば、米、 小麦粉、油	牛乳、ちくわ、豚肉、 さけ、糸けすり	りんご、キャベツ、きゅうり、 にんじん、きくらげ、昆布	牛乳 鮭おにぎり	かむかむ昆布	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。



2023年



給食たより

社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

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、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

＜お知らせ①＞

ムーチャー作りがあります。

日時：2023年1月20日(金)

持ち物：エプロン、三角巾、
マスク(そう組～いるか組)

※1月20日はお弁当会の日にもなっていますので、お弁当も忘れずに持ってきてましょう。

※カーサを集めたいと思います。ご協力できるご家庭は、洗って1月18日(水)～1月19日(木)に持ってきていただくと助かります。



＜お知らせ②＞

2023年1月21日(土)

2023年1月28日(土)

は、厨房機器専門の清掃業者による清掃の為、給食室が使えません。登園される方は、
お弁当をお願いします。

厨房設備を整えて、安心安全で美味しい給食を提供していきたいと思いますので、ご協力よろしくお願いします。



鬼餅(ムーチャー)



鬼餅(ムーチャー)は沖縄の伝統料理の一つで、旧暦の12月8日に、厄払いや健康を祈願する為に作られるお餅です。

ムーチャーは、サンニン(月桃)のカーサ(葉)に包んで蒸すので、「カーサームーチャー」とも呼ばれています。

また、子どもが生まれて初めてのムーチャーを「初ムーチャー」と言い、子どもの健康と長寿を祈り、親戚や隣近所に配る風習があります。

2022年12月30日(金)はムーチャーの日です。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね。

餅の食べ方に注意！～子どもに与える時の注意点～

- ①小さめにちぎる ②口に入れさせすぎない ③食べてるときに目を離さない

赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を



三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆赤色群…たんぱく質(体をつくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…糖質・脂質(エネルギー源になる)
⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…ミネラル・ビタミン(体の調子を整える)
⇒野菜、果物、きのこ類など



＜豆腐のごまカツ＞

子供2人・大人2人分

- ・沖縄豆腐・・・500g
- ・小麦粉・・・60g
- ・水・・・50cc
- ・パン粉・・・60g
- ・黒ごま・・・20g
- ・油・・・適量



【作り方】

- 1 豆腐は、食べやすい大きさに切り分ける
- 2 小麦粉を水でとく
- 3 パン粉と黒ごまは混ぜ合わせておく
- 4 2→3の順につけ、きつね色になるまで揚げたら完成です♪

※卵アレルギー対応の作り方になっています。
小麦粉→卵→パン粉の順で作ってもおいしいですよ。



1月離乳食献立表



社会福祉法人
ベリール保育園
栄養士 平良裕子

2023年

回食		1回食(午前)		補食(午後)		回食		1回食(午前)		補食(午後)	
月齢		9・10・11ヶ月		9・10・11ヶ月		月齢		9・10・11ヶ月		9・10・11ヶ月	
固さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)		固さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
		献立名	材料	献立名(材料)				献立名	材料	献立名(材料)	
4	水	軟飯 野菜煮 コーン 小松菜スープ オレンジ	米、鶏肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 グリンピース、コーン、 小松菜、オレンジ	・おかかおじや (米、かつお節)		18	水	軟飯 豚肉の煮付け 和え物 大根のみそ汁 オレンジ	米、豚肉、小松菜、 キャベツ、にんじん、 大根、オレンジ	・青のりおじや (米、青のり)	
5	木	軟飯 鮭の煮付け ブロッコリーが もずくのみそ汁 オレンジ	米、鮭、ブロッコリー、 にんじん、コーン、 もずく、豆腐、 オレンジ	・ツナおじや (米、ツナ)		19	木	野菜うどん ふかし芋 和え物 りんご	うどん、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 白ねぎ、しいたけ、 さつま芋、キャベツ、 きゅうり、りんご	・菜めしおじや (米、小松菜)	
6	金	軟飯 ふかし芋 シカムドッチ りんご	米、玉ねぎ、にんじん、 ほうれん草、ツナ、 じゃが芋、小松菜、 オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)		20	金	野菜おじや 和え物 みそ汁 オレンジ	米、ツナ、玉ねぎ、 にんじん、ほうれん草、 わかめ、ふ、オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
7	土	野菜おじや マッシュポテト みそ汁 オレンジ	米、玉ねぎ、 にんじん、ほうれん草、 ツナ、じゃが芋、 小松菜、オレンジ	・鶏おじや (米、鶏肉)		21	土	けんちんうどん ふかし芋 カリカリきゅうり オレンジ	うどん、鶏肉、 大根、里芋、にんじん、 さつま芋、きゅうり、 オレンジ	・しらすおじや (米、しらす)	
9	月	🌸🌸🌸 成人の日 🌸🌸🌸				23	月	もずく丼(軟飯) ブロッコリーが ほうれん草のみそ汁 りんご	米、もずく、豚肉、 にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、コーン、 ブロッコリー、 きゅうり、ほうれん草、 りんご	・ふかし芋 (さつま芋)	
10	火	軟飯 スンクー小 挽割納豆 ふのみそ汁 りんご	米、豚肉、大根、 にんじん、しいたけ、 小松菜、納豆、 ふ、わかめ、 りんご	・しらすおじや (米、しらす)		24	火	軟飯 レバーの煮付け 小松菜炒め なめこのみそ汁 オレンジ	軟飯、豚肉、小松菜、 玉ねぎ、にんじん、 なめこ、豆腐、 バナナ	・おかかおじや (米、かつお節)	
11	水	軟飯 魚の煮付け いんげんソテー コーンスープ バナナ	米、白身魚、いんげん、 にんじん、玉ねぎ、 コーン、バナナ	・青のりおじや (米、青のり)		25	水	軟飯 鮭の煮付け マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁 みかん	米、鮭、マカロニ、 きゅうり、コーン、 冬瓜、わかめ、 みかん	・青のりおじや (米、青のり)	
12	木	軟飯 豆腐の煮付け おひたし 鶏汁 みかん	米、豆腐、ほうれん草、 にんじん、鶏肉、 大根、昆布、 みかん	・小松菜おじや (米、小松菜)		26	木	軟飯 鶏肉の煮付け いんげん炒め チンゲン菜スープ オレンジ	米、鶏肉、いんげん、 にんじん、チンゲン菜、 玉ねぎ、オレンジ	・しらすおじや (米、しらす)	
13	金	二色丼(軟飯) 和え物 里芋のみそ汁 りんご	米、豚肉、にんじん、 ほうれん草、白菜、 きゅうり、里芋、 りんご	・おかかおじや (米、かつお節)		27	金	軟飯 ハンバーグ コールスロー かぼちゃスープ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、 豆腐、キャベツ、 にんじん、コーン、 かぼちゃ、オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
14	土	ゆかりおじや 鶏肉の煮付け ブロッコリーが 豆腐のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、ブロッコリー、 コーン、豆腐、わかめ、 オレンジ	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)		28	土	豚丼(軟飯) カリカリきゅうり ふのみそ汁 オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、グリンピース、 きゅうり、ふ、 わかめ、オレンジ	・鶏おじや (米、鶏肉)	
16	月	軟飯 酢鶏 大根の和え物 アーサのスープ オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、 しいたけ、にんじん、 ピーマン、大根、 きゅうり、アーサ、 えのき、オレンジ	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)		30	月	軟飯 筑前煮 挽割納豆 豆腐のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、里芋、 にんじん、しいたけ、 ごぼう、いんげん、 にんじん、納豆、 わかめ、オレンジ	・ふかし芋 (さつま芋)	
17	火	軟飯 魚の煮付け クーピーリチー ゆし豆腐 りんご	米、白身魚、昆布、 大根、豚肉、 豆腐、りんご	・マッシュポテト (じゃが芋、コーン)		31	火	肉野菜そば かぼちゃ煮 カリカリきゅうり りんご	沖縄そば、豚肉、 にんじん、キャベツ、 かぼちゃ、きゅうり、 りんご	・鮭おじや (米、鮭)	

※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。



給食たより

社会福祉法人
ペリー保育園

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、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

ムーチー作りがあります。

※カーサを集めたいと思います。ご協力できるご家庭は、洗って1月18日(水)～1月19日(木)に持ってきていただくと助かります。



鬼餅(ムーチー)

2022年12月30日(金)はムーチーの日です。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね。

①小さめにちぎる ②口に入れさせすぎない ③食べてるときに目を離さない

＜豆腐のごまカツ＞
離乳食1人・大人2人分

- ・ 沖縄豆腐・・・250g
- ・ 小麦粉・・・30g
- ・ 水・・・25cc
- ・ パン粉・・・30g
- ・ 黒ごま・・・10g
- ・ 油・・・適量



食感を楽しむ工夫で
噛む力をUP

などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。

赤・黄・緑に分けて
バランスのよい食事を

◆緑色群…ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）
⇒野菜、果物、きのこ類など

【作り方】

- 1 豆腐は、食べやすい大きさに切り分ける
- 2 離乳食用は、かつおだし汁としょうゆ少しで煮付ける
- 3 大人用は、小麦粉を水でとく
- 4 パン粉と黒ごまは混ぜ合わせておく
- 5 3→4の順につけ、きつね色になるまで揚げたら完成です♪

※卵アレルギー対応の作り方になっています。
小麦粉→卵→パン粉の順で作ってもおいしいですよ。