

子どもたちそれが、自分のペースで大きくたくましく成長してきたこの1年。

振り返ってみるとあっという間に年末になりました。

ピア・ピアでは子どもたちの泣いたりおこったりする声とともに、あたたかい笑顔もたくさん溢れています😊 新しい年もよろしくお願ひいたします♪



日付	曜日	朝おやつ	昼 食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
5 ・ 19	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き 大豆とひじきの煮物 みそ汁	牛乳 スパゲティミートソース	牛乳／鶏肉 大豆水煮 豚肉／みそ	米／片栗粉／油 上白糖 スパゲティ じゃがいも	ひじき／にんじん しめじ／たまねぎ トマト缶	515 26 14.1
6 ・ 20	火	牛乳 ビスケット	ごはん 赤魚の煮付け 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 バナナパウンドケーキ	牛乳／赤魚 みそ／ちくわ	米／油／バター 上白糖／薄力粉	切干大根／にんじん かぼちゃ／たまねぎ バナナ	464 20.3 10
7 ・ 21	水	牛乳 ウエハース	ごはん 豚肉のみそ炒め サラスパ すまし汁	牛乳 7日：七草がゆ 21日：青菜おにぎり みかん	牛乳／豚肉 みそ しらす干し	米／油／上白糖 スパゲティ 焼きふ	たまねぎ／にんじん コーン／きゅうり 長ねぎ／みかん 7日：だいこん／かぶ根／かぶ葉 21日：ごまつな	504 25 15.3
8 ・ 22	木	牛乳 クラッカー	そぼろ丼 和風ボテトサラダ みそ汁 りんご	牛乳 しらすチーズトースト	牛乳／鶏肉 かつお節／豆腐 しらす干し みそ／チーズ	米／油／上白糖 じゃがいも 食パン	たまねぎ／にんじん コーン／グリンピース プロッコリー／もやし 焼きのり／りんご	519 21.1 14.4
9 ・ 23	金	牛乳 クッキー	ポークカレー マカロニサラダ	牛乳 ひじきおにぎり たべる煮干し	牛乳／豚肉 油揚げ 煮干し	米／じゃがいも 上白糖／片栗粉 マカロニ／油	たまねぎ／にんじん コーン／ひじき グリンピース	637 21.3 17.6
10 ・ 24	土	牛乳 おせんべい	焼鳥丼 おかか和え みそ汁	牛乳 ふりかけおにぎり バナナ	牛乳／鶏肉 かつお節 みそ	米／油／上白糖 じゃがいも	たまねぎ／にんじん もやし／わかめ ほうれんそう バナナ	490 19 10.4
26	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ	牛乳 チーズ入り芋もち	牛乳／鶏肉 大豆水煮 チーズ	米／上白糖 片栗粉／バター じゃがいも	たまねぎ／だいこん グリンピース プロッコリー にんじん／コーン	463 20.1 14.5
13 ・ 27	火	牛乳 ビスケット	ごはん たらのオーロラ焼き 小松菜の煮浸し みそ汁	牛乳 肉うどん	牛乳／たら ちくわ／鶏肉 油揚げ／みそ	米／上白糖／油 さつまいも うどん	ごまつな／にんじん えのき／たまねぎ わかめ	498 24.2 11.6
14 ・ 28	水	牛乳 ウエハース	ごはん 鶏肉の唐揚げ 大根の煮物 みそ汁	牛乳 キャロットマフィン	牛乳／鶏肉 豆腐／みそ	米／薄力粉 片栗粉／油 上白糖	しょうが／だいこん にんじん／しめじ にら	510 20.4 15.8
15 ・ 29	木	牛乳 クラッcker	ごはん 鶏マー婆ー豆腐 貝たくさんスープ みかん	牛乳 ツナ入り好み焼き	牛乳／豆腐 鶏肉／みそ ツナ	米／油／ごま油 上白糖／片栗粉 薄力粉 はるさめ	たまねぎ／にんじん ほうれんそう しめじ／キャベツ あおのり／みかん	519 26.4 17
16 ・ 30	金	牛乳 クッキー	バターロール シチュー りんごサラダ	牛乳 五平もち	牛乳／鶏肉 みそ	ロールパン じゃがいも／米 バター／片栗粉 ごま／上白糖	たまねぎ／にんじん プロッコリー キャベツ／りんご コーン	562 24.5 17.4
17 ・ 31	土	牛乳 おせんべい	ツナチャーハン のり和え みそ汁	牛乳 おかかおにぎり バナナ	牛乳／ツナ かつお節／みそ	米／油／焼きふ	たまねぎ／にんじん グリンピース ほうれんそう もやし／焼きのり わかめ／バナナ	470 17.1 9.2

【主な調味料】

しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ（マヨドレ）、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、麹（塩・しょうゆ）、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉 ※完了期は中濃ソース、ウスターソース、麹類は不使用。

※離乳食完了期（ぱくぱく期）は幼児食を食べやすい大きさにカットして味を薄めています。

※食材は基本国産品を使用し、必要に応じて加熱処理をしております。

※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。





1月 納食だより

日本の文化を大切に

お正月はおせち、1月7日は七草がゆ、
1月11日は鏡開きと、1月は日本の古くからある
文化が感じられる行事がたくさんありますね！

ピア・ピアの1月7日の献立に「七草がゆ」があります。
七草の中には味やにおいにクセがあるのであるものがあるので、
子どもでも食べやすいかぶとだいこんを使用しています。

お正月にたくさんごちそうを食べて胃腸に負担がかかり
やすい時期、消化が良くおなかにやさしい七草がゆを
いただきます。



青菜(七草)はビタミンA,B,Cや
カルシウム、ミネラルが豊富♪

七草がゆのいわれ

7種類の野菜をおかゆに入れて食べます。

- ・せり
- ・すずな
- ・ごぎょう
- ・はこべら
- ・ほとけのざ
- ・すずな(かぶ)
- ・すずしろ(だいこん)

七草をかゆに煮込んで神様にお供え
するとともに、家族で食べて無病
息災を祈り食べられてきた行事食です。



感染症予防と食生活

かぜや感染症の予防には、
十分な睡眠と栄養バランスが
整った食生活が大切です。
少しでも心がけたいですね😊



★たんぱく質を摂る

ウイルスや細菌をやっつける時、免疫細胞の白血球などが働きだします。白血球はたんぱく質から作られているので不足しないように！

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品……たんぱく質が摂れる食材はいくつもあります。**食べられる食材でOK**

★ビタミン補給

ビタミンA・Cはウイルスに対する
抵抗力を強くします。新鮮な野菜や
果物に多く含まれています。



★脂肪(油)も不足しない程度に

脂肪は体の皮膚や口・のどの粘膜を丈夫にしてかぜの
ウイルスに対する抵抗力を強くします。抵抗力を強く
するビタミン類(AやC)の働きも良くします。

※油以外にも 肉・魚・ナット類・
アボカドにも脂が含まれています



冬が旬のたべもの紹介 みかん

ビタミンCが特に豊富に含まれています。

- ・毛細血管・歯・軟骨などを正常に保つ
- ・日焼けを防ぎ肌を守る
- ・ストレスやかぜなどの病気に対する抵抗力を強める
- など、ビタミンCは様々な効果を発揮してくれます！

体内で作ることができないので、食べ物から摂取する
必要があります！熱に弱いのが特徴で、生でそのまま
食べられるみかんは、ビタミンCの摂取にぴったりの
食べ物です♪

おいしいみかんの見分け方

- ①ヘタの色は茶色
- ②皮のハリとツヤ、きめの細かいもの
- ③丸型よりも扁平型、濃い色のみかん

子どもと一緒に探してみてね♪



★簡単レシピ

今月は **たらのレンジ蒸し**



冬の魚、たらを電子レンジで

蒸していただきます！
お好みできのこやねぎなどを
加えてもGOOD

作り方

- ①たらの皮に数カ所切れ目を入れる（爆発防止のため）。
- ②調味料を混ぜ合わせる。

③耐熱皿にたらをのせ、上から
調味料をかける。ふんわりと
ラップをして電子レンジで
600W 4分加熱する。

④熱が通ったら、タレをかけて
味をなじませて完成♪

材料(2人分)

たら 2切れ
タレ●調味料
めんつゆ 大さじ1
水 大さじ1
ごま油 少々