

1月

給食だより



こんだてひょう



H30年度
相愛保育園

目標 冬野菜を食べよう

冬の野菜の大根、かぶ、ねぎ、白菜などは寒くなると味がよくなります。それに加えてごぼう、里芋、れんこん、かぼちゃ、生姜などは体の中から温めてくれる作用があります。野菜が苦手なお子さんも、煮たり茹でたり加熱すると食べやすくなり、星型や花型など少し手をくわえてあげると楽しく食べられるかもしれませんね。いろいろな料理に使用して、たくさん食べて寒い冬を乗り越えましょう。

鍋料理

肉、魚、豆腐
野菜を一度に摂ることができます。
白身魚、豆腐を使うと、
離乳食の取り分けもできます。



シチュー・スープ

子どもたちはお汁が大好きです。苦手なものでもお汁類やシチュー、カレーに入れると食べやすいようです。



お餅つき



「おいしょ！おいしょ！」
とっても楽しそうな声が響きわたってきました。春に、お散歩で子供たちが摘んだよもぎももち米と一緒に蒸して、よもぎ団子に。ついたお餅はみんなでまわめて、きな粉餅にさせていただきました。豚汁は幼児組さんに手伝ってもらいましたが、慣れたもので早くに給食室へ食材がカットされて届きました。乳児組さん用の豆腐団子も「小さいお友達のため小さいお団子を作って下さい！」とお願ひしたところ、希望通り「妹、弟が食べるで小さいのを作ってあげるんや！」と言う子も！小さいお団子を作ってくれた優しい子供たちでした。みんなのおかりで、とってもおいしい給食でした。

お知らせ

16日(水)
お弁当の日

22日(火)
お誕生会

※7日(月)より給食
開始です。
幼児組さんは主食を
ご持参下さい！

腸内環境を整えて免疫力アップ

ヨーグルト

ヨーグルトを食べると免疫力が上がり、風邪やインフルエンザなどの病気がかりにくいということが分かっています。腸内環境を良くし予防につながります。保育園でも、免疫力向上につながるよう手作りおやつを含め週1回のペースでヨーグルトを取り入れていきます！



曜	日	献立名	主な食材	乳児 主食	おやつ	カロ リー
月	7 21	牛肉の七味焼き フライドポテト プチトマト みそ汁 F	牛肉・たまねぎ・人参・パプリカ・ピーマン・蓮根 ごま/ポテト/プチトマト/さつま揚げ・かぼちゃ 大根・大根葉・豆腐/みかん	ふりかけ ご飯	ミルク餅	588
火	8	とんこつラーメン F盛り合わせ	中華麺・豚肉・もやし・白菜・筍・人参・かまぼこ わかめ・卵・ねぎ/バナナ・りんご・みかん	とんこつ ラーメン	カルシウム おにぎり	506
水	9 23	かぶのシチュー チキンナゲット スパサラ F	鶏肉・かぶ・大根・人参・玉葱・コーン缶/法蓮草/ チキンナゲット/スパゲティ・きゅうり・人参・ハム/ りんご	シチュー ライス		614
木	10 24	高野豆腐の卵とじ 鶏の唐揚げ F 青梗菜とキャベツのスープ	高野豆腐・人参・卵・グリーンピース/鶏肉・生姜/ オレンジ/キャベツ・青梗菜・玉葱・人参	しらす ご飯	ヨーグルト	592
金	11 25	つばすの竜田揚げ 野菜のごまよごし F みそ汁 かまぼこ添え	つばす・生姜/小松菜・人参・かぶ・大根・ごま/ バナナ/えのき・じゃが芋・玉葱・豆腐・わかめ ねぎ/かまぼこ	わかめ ご飯		577
月	28	鶏肉のトマト煮込み ごぼう入りポテトサラダ かまぼこのすまし汁 F	鶏肉・玉葱・にんにく・ホールトマト/ごぼう・人参 きゅうり・玉葱・じゃが芋・ハム/かまぼこ・小松菜 えのき/りんご	菜飯	平天	574
火	15 29	牛丼 キャベツサラダ ヨーグルト	米・牛肉・竹輪・糸こんにゃく・玉葱・ねぎ・人参/ キャベツ・大根・きゅうり・かにかま・みかん缶/ ヨーグルト	牛丼	蒸しちくわ	546
水	30	味噌カツ ブロッコリーの和え物 春雨ときのこのスープ F	豚肉/ブロッコリー・パプリカ・大根・かにかま/ 春雨・人参・青梗菜・しめじ・しいたけ/みかん	鮭 ご飯		616
木	17 31	若鶏の照り焼き F ポパイサラダ みそ汁	鶏肉・にんにく・ごま/オレンジ/法蓮草・じゃが芋 人参・ハム/大根・玉葱・しめじ・えのき・わかめ	のり ご飯	黒糖蒸しパン	539
金	18	ぶりの照焼き 春雨サラダ 中華スープ F	ぶり・生姜/キャベツ・きゅうり・人参・春雨・ハム ごま/ねぎ・かにかま・コーン缶・もやし・ニラ/ バナナ	昆布 ご飯		589
誕生日会	22日 (火)	～おめでどうランチ～ インディアンライス 白身魚フライ 大根サラダ クリームコーンスープ F	米・豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・しめじ/白身魚/ 大根・きゅうり・みかん缶・カニカマ/クリームコーン 人参・玉葱・白菜・グリーンピース・牛乳・卵/みかん	おめでどう ランチ	お楽しみ	-

カロリー表記は、3～5歳児の栄養給与目標(副食・おやつ・米飯を含む)です。1日→1300kcal
昼食(主食は家庭より110g持参とする)及びおやつで栄養所要量の40%を給与する。→520kcal

毎日おやつに、牛乳・菓子・煮干を頂きます。手作りはおやつ欄に記載。土曜日はパン牛乳・Fを頂きます。

旬のお魚・・・ぶり

旬のぶりは脂がのって、良質なたんぱく質は、もちろんの事、鉄分も多く貧血にもおすすめです。照り焼きにした時には焼けたあぶらのジューシーな香りと醤油の香ばしいお味が食欲をそそります。園では18日の給食でいただきます。



菜園の様子

玉葱もしっかり根付いたようで、今回も大きく育つように時期がきたら再度肥料をあげ、おいしく育てたいと思います。春菊小松菜は芽が出始め、えんどう豆もつるが伸びてきました。大根はどんどん大きくなってきました。引き続き給食で頂けそうです。又、鉄分、カルシウムビタミンA・Cを含む栄養豊富な大根葉も1月のおやつで予定しているカルシウムおにぎりや給食の献立に無駄なく使用していきたいと思ひます。

