

しょくじだより



五和保育園
平成29年度11.30発行

いよいよ今年もあと1か月となりました。そろそろ寒さが本格的になってくるころです。寒くなると体をぽかぽか温めるスープやなべ物、煮込み料理を食べたくなりますね。これらは野菜をたくさんとるのに、最適な料理です。かぜなどの病気にかかりやすい時期だけに、予防に役立つ栄養素が豊富な野菜をとるようにしましょう。

冬に美味しいやさいたち



ビタミンC、カロテン
鉄が豊富 温野菜
サラダ、シチュー、
フライでどうぞ



緑黄色野菜の代表格
カロテン、ビタミンC、
鉄、亜鉛も豊富
新種のサラダほうれん
草は生でどうぞ



緑の部分は緑黄色野菜
白の部分は淡色野菜
香りにはアリシンという成分
がビタミンB1の働きを助ける
ので豚肉などと一緒どうぞ



食物繊維が多い
肉や魚のにおいを
消す効果がある



葉は緑黄色野菜、ビタ
ミン、ミネラルの宝庫
根は淡色野菜、ビタミ
ンC、消化酵素アミ
ラーゼが豊富 肉や魚
に大根おろしでどうぞ



利尿作用のあるカリウム
が多く、食物繊維なども
含まれる。鍋には欠かせ
ない野菜で冬の白菜は
甘みがあるので、サラダ、
漬物もおすすめ

～あずきの栽培 * 収穫～

6月にあずきの種まきをしてから、5か月が過ぎました。去年よりも虫くいのない小豆がとれました。量も倍以上あり10月5日年長さんとさやから小豆を取り出しました。こどもたちは真剣に集中して小豆を選別してくれ無事収穫を終えることができました。12月13日おしるこパーティーでは今年も年中さん、年長さんが白玉団子のクッキングを計画しています。お楽しみに！



おたのしみランチ * おやつ

スパゲッティーホワイトソース
かぼちゃとさつまいものサラダ
カルシウムりんごゼリー
ロールケーキゼリー添え



七五三お祝いおやつ

ブラウニスにみかん、ビスケット、ホイップを
添え調理員お手製の旗と乳児さんには
メッセージカードを添えました。



冬至12月22日ゆず湯で体も心もぽかぽか

昔からこの日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると病気にならないと伝えられています。

かぼちゃにはビタミンBやE、カロチンが豊富で免疫力を強化します。ゆずにもビタミンCが豊富でかぜをひきにくくなります。

おたのしみ弁当 21日(木)
さくら以上児は、空の
お弁当箱を持参してください。





献立表



五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	材料名	3時おやつ	乳児 幼児
1	金	ミレーフライ		鮭の混ぜご飯 凍り豆腐のそぼろあん いんげんのごま和え 菊花みかん	ちんすこう	
2	土	クラッカー		土曜日給食	菓子	
3	日					
4	月	せんべい		米飯 酢豚 春雨の中華サラダ 枝豆 オレンジ	みどまんじゅう 菓子 ミルクティ	
5	火	ミレーフライ		米飯 さんまのから揚げ フロッコリーの胡麻味噌マヨ和え 切干大根のみそ汁 バナナ	カントリークッキー	
6	水	カルケット		ハンバーグカレーライス 納豆サラダ ルナプリン ＜きく組リクエストメニュー＞	自家製バナナヨーグルト	
7	木	キャンディチー ズ		米飯 さつまいものコロッケ もやしのごま酢和え 大根のみそ汁 ミニゼリー	ジャムサンド 牛乳	
8	金	ビスコ		カラフル洋風寿司 魚の照り焼き わかめのみそ汁 フロッコリーと人参のおかか和え 菊花みかん	桃のカップケーキ	
9	土	ミレーフライ		 幼児生活発表会	菓子	
10	日					
11	月	クラッカー		わかめ御飯 厚揚げの肉詰め煮 大根とりんごのサラダ 麩のみそ汁 鉄ゼリー ＜支援職員リクエストメニュー＞	ごまビスケット 菓子 ココア	
12	火	せんべい		肉みそうどん ハニースパイシーチキン 豆菜サラダ バナナ	ほうれん草蒸しパン	
13	水	ビスコ		おにぎりの日 	お汁粉パーティー	
14	木	カルケット		 おたのしみランチ 	自家製コーンフレークヨーグルト	
15	金	クラッカー		米飯 まぐろカツ もやしサラダ すき焼き風煮物 キャンディチー	じゃこトースト 牛乳	
16	土	ミレーフライ		 祖父母ふれあいの日 		
17	日					
18	月	せんべい		ゆかりごはん 肉味噌おでん きゃべつのおかか和え ミニゼリー	黒糖蒸しパン 牛乳	
19	火	ビスコ		米飯 白身魚のポテトクリーム焼き 大根とカニカマのサラダ 豆腐のみそ汁 バナナ	もちもちチー	
20	水	カルケット		米飯 豆腐のみそチー	ピザトースト 牛乳	
21	木	ミレーフライ		きゃべつの野菜スープ オレンジ	自家製ももヨーグルト	
22	金	クラッカー		お楽しみ弁当 	自家製ももヨーグルト	
23	土			米飯 鶏のごまからあげ きゃべつのゆかりあえ いわしのつみれ団子汁 菊花みかん	かぼちゃケーキ	
24	日			 Happyホリデーランチ 	Happyホリデーおやつ 	
25	月	カルケット	全園児 クッキング	油揚げとにんじんの混ぜご飯 ツナとねぎの卵焼き もやしのごま和え 年越し汁 オレンジ	たいやき 牛乳	
26	火	ミレーフライ				
27	水			年末希望保育 (おにぎり持参)		
28	木			年末希望保育 (おにぎり持参)		
29	金					
30	土					
31	日					

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	595	22.4	17.9	290	2.7	176	0.4	0.39	29	3.9	2.1
目標量	574	23.6	15.9	270	2.5	225	0.32	0.36	18	4	1.9
充足率(%)	104	95	113	107	108	78	125	108	161	98	111
3才未満児	481	16.4	13.7	206	2.2	132	0.3	0.26	23	3.3	1.8
目標量	463	19	12.9	225	2.3	200	0.25	0.3	18	3.3	1.7
充足率(%)	104	86	106	92	96	66	120	87	128	100	106