

1月しょくじだよ



五和保育園
令和2年1.6発行

あけましておめでとうございます。
今年も元気ばいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を、心をこめて作っていきたいと思います。
寒さも本番となり、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、おたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもにも手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

春の七草 (七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

～ 新年お楽しみランチ ～

6日 (月)

お正月にちなんだメニューになっています。調理員お手製のランチオマツトを作成しました。楽しみにしていて下さいね。

～ 七草汁 ～

7日 (火)

規則正しい食事時間

家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。



ハッピーホリデーランチ ☆ おやつ
24日



カレーピラフ
ツリーハンバーグ
ポテトサラダ
コンソメスープ
パッピーホリデーデザート



クラスでケーキ・ゼリーにいちご・みかんをのせまし



お願ひ

1月31(金)お楽しみ弁当
さくら以上児は空の
弁当箱を持参して下さい。





1月 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
1	水				
2	木				
3	金				
4	土				
5	日				
6	月	せんべい		 新年お楽しみランチ	ココア蒸しパン
7	火	ミレーフライ		米飯 鮭の塩焼き いんげんのごま和え 七草汁 りんご	自家製マシュマロヨーグルト せんべい
8	水	せんべい		おにぎりの日 	チョコパイ 牛乳
9	木	ミレーフライ		米飯 味噌ハンバーグ ひじきとツナのサラダ わかめのすまし汁 みかん	焼きいも
10	金	ハイハイ		お好みラーメン ポテトサラダ ウイニー いちご	菓子 野菜ジュース
11	土	ミレーフライ		土曜給食	菓子
12	日				
13	月				
14	火	クラッカー		米飯 ちくわのカレーフライ かぼちゃと豚肉のごま炒め 油揚げのみぞ汁 チーズ	いちごのフルーチェ 
15	水	せんべい		米飯 味付け鶏のから揚げくん 彩りきゅうりの酢の物 しめじの野菜のスープ オレンジ	ちんすこう 牛乳
16	木	ミレーフライ		わかめ御飯 高野豆腐入りつくね 大根の塩こんぶ和え 里芋のみぞ汁 みかんゼリー	自家製コーンフレークヨーグルト せんべい
17	金	ハイハイ		きつねうどん 味噌サラダ 枝豆 パナナ	コーンマヨトースト 幼児牛乳
18	土	ミレーフライ		土曜給食	菓子
19	日				
20	月	クラッカー		米飯 まぐろの竜田揚げ 切干し大根煮 白菜のみぞ汁 オレンジ	スノーボールクッキー 牛乳
21	火	せんべい		カレーライス 切り干し大根のサラダ かぼちゃのピザ みかん	自家製ももヨーグルト
22	水	ミレーフライ		白いロールパン マカロニグラタン フロッコリー オニオンスープ いちご	ライスせんべい
23	木	ハイハイ		米飯 大豆とじゃこのカリカリ煮 ミニトマト 白菜なべ ミニゼリー	野菜ジュース蒸しパン 牛乳
24	金	せんべい		米飯 マーボー豆腐 もやし中華風和え物 シュウマイ 甘夏みかん缶	マドレーヌ
25	土	ミレーフライ		土曜給食	菓子
26	日				
27	月	せんべい		米飯 サーモンフライオーロラソース 大根とカニカマのサラダ 麩のみぞ汁 オレンジ	ふわふわバナナパン
28	火	ミレーフライ		ハヤシライス ポテトサラダ 枝豆 ぶどうゼリー くうめ組リクエストメニュー	麩のラスク カルピス
29	水	ハイハイ		鶏ごぼうの炊込みご飯 揚げだし豆腐のごまみそかけ キャベツとほうれんそうの磯和え さつまいもの豚汁 オレンジ	せんべい
30	木	せんべい		米飯 油淋鶏 いんげんとハムのおかか和え けんちん汁 カルシウムビーゼリー<事務職員リクエストメニュー>	肉まん あんまん
31	金	ミレーフライ		お楽しみ弁当 	菓子 ヤクルト カロリーハーフ

たんぼぼ…ライスせんべい
さくら…パリパリピザ
年少…くるくるピザ
年中…カピザ(一月十日)

	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	565	18.3	16.6	225	2.1	168	0.34	0.27	28	4.2	2
目標量	575	23	17.3	260	2.4	205	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	98	80	96	87	88	82	110	75	156	91	105
3才未満児	492	14.9	14.1	189	1.8	131	0.27	0.21	23	3.5	1.8
目標量	464	18.5	13.9	214	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	106	81	101	88	78	70	108	75	128	95	113

※都合により、献立を変更する場合がありますが、ご了承下さい。