

1月 しょくじだよ



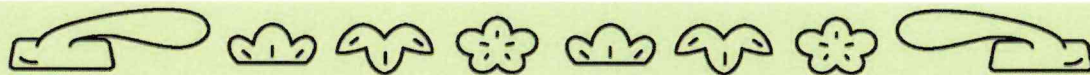
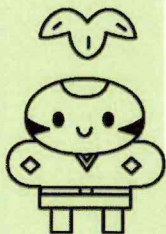
五和保育園
令和6・1.9発行



明けましておめでとうございます。

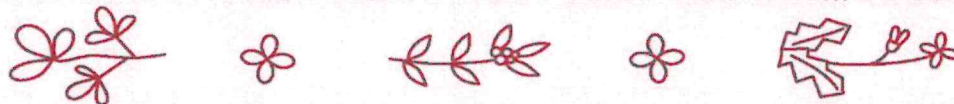


冬休みはどのように過ごされたでしょうか。各ご家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います。お正月休み明け、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整えましょう。あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



おかゆを食べて体調を整えましょう

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。



パスタ屋さん トナカイ カレー味 サンタ ケチャップ味 すみれさんチケット買いに来てくれました



お菓子屋さん お玉でお菓子すくい たんぽぽさんも来てくれました



みそづくり 給食室でやわらかく煮た大豆を塩・こうじて混ぜ袋に入れ手でもみました。

子どもたち真剣に取り組んでいました





こんだてひょう



1月分



の日はめんの日です、幼児はフォークを持参してください

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
09	火	せんべい		カレーライス ぎょうざ いんげんとツナごま和え いちご	麩のラスク オレンジジュース
10	水	クラッカー	年中クッキング ピザ作り	米飯 さば麹漬け ちくわときゃべつの和え物 あったか汁 オレンジ	さつまいも蒸しパン ヤクルト カロリー-half
11	木	ハイハイ		新春お祝いランチ	今川焼き 野菜ジュースアップル
12	金	せんべい	たんぼぼクッキング フロccoliーを見よう 年長クッキング さつまいもほっこりスープ	米飯 チキンチキンごぼう フロccoliーのチーズ焼き さつまいもほっこりスープ 菊花みかん	ちんすこう 幼児牛乳
13	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
15	月	ミレーフライ		米飯、チキンのピザ風焼き きゃべつのごまみそ和え 野菜たっぷりコンソメスープ みかん	コーンカップケーキ 野菜ジュースアップル
16	火	ミレーフライ		米飯 ちくわのカレー揚げ 大和煮 油揚げのみそ汁 パナナ	やわらかプリン
17	水	せんべい		ひじきと枝豆の彩りごはん 揚げだし豆腐のごまみそがけ キャベツの磯あえ 田舎汁 りんご	スノーボールクッキー 幼児牛乳
18	木	せんべい	すみれクッキング フロccoliーに触ってみよう	米飯 鶏肉のねぎ焼き マカロニサラダ けちよん汁 オレンジ 郷土料理 新潟県	よもぎ蒸しパン ショア
19	金	ミレーフライ		お楽しみ弁当 さくら以上、空の弁当箱持参	1月お誕生ケーキ 菓子 アシドミルクいちご
20	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
22	月	クラッカー		米飯 チキンカツミックスソースがけ 大根の塩こんぶ和え コーンスープ チーズ	プリンケーキ ショア
23	火	ミレーフライ	年少クッキング リッツパーティー	米飯 揚げ魚のあんかけ 切り干し大根のサラダ 麩のみそ汁 りんご	カルシウムラスク ヤクルト カロリー-half
24	水	ハイハイ		スパゲティーホワイトソース 大根とカニカマのサラダ 枝豆 パナナ	カラフルゼリーヨーグルト
25	木	ミレーフライ		米飯 鶏肉のマーメレード焼き ひじきとツナのサラダ さつまいもの豚汁 チーズ	菓子詰め放題
26	金	せんべい		マーボー豆腐丼 もやし中華風和え物 シュウマイ 甘夏みかん缶	焼きいも
27	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
29	月	ビスコ	さくらクッキング おにぎり作り	米飯 ポテト春巻き お豆サラダ 白菜と根菜のみそ汁 ミニゼリー	ふわふわバナナパン 幼児牛乳
30	火	ミレーフライ		米飯 こんぶチーズつくね 菊花みかん フライドポテトのカレー和え もやしのみそ汁	アップルパイ 野菜ジュース白ぶどう
31	水	ミレーフライ		おにぎりの日	あんまん 麦茶

	I初キ - kcal	ﾀｯﾊﾞﾘ 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	579	19.5	20	168	2.2	202	0.34	0.27	28	5.1	1.8
目標量	574	23	17.2	259	2.4	203	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	101	85	116	65	92	100	110	75	156	111	95
3才未満児	531	159	17.7	177	1.9	144	0.29	0.23	24	4.3	1.7
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	115	86	127	83	83	77	116	82	133	116	106

*感染症や園の都合により、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

1月きゅうしょくイベント

11日(木)新春お祝いランチ

お正月にちなんだご飯とおかずをステキな入れ物に作ります。お楽しみに!!

25日(木)菓子詰め放題

紙コップに自分でお菓子を詰めます。いくつ入るかな!!

19日(金) お楽しみ弁当

保育園で作ったご飯やおかずを自分で詰めます。さくら以上、空の弁当箱を持参してください。

31日(水) おにぎりの日

おにぎりのみ持参してください。

★今月の郷土料理 18日(木) 新潟県