



# しよくじだより



あけましておめでとございます🍩

今年も子どもたちが元気で楽しく活動できるよう、おいしい給食を提供し応援していきたくと思っています。子どもたちに喜んでもらえる食事作りを心がけていきますのでよろしくお願いします。10日に新年のお楽しみとして『うどん屋さん』を計画しています。

給食員一同



## 12月のイベント パン屋さん



12月4日は手作りパン屋さんでした。今年はずいぶりのビュッフェ形式！全部で550個も作りました。



ノーマルパン、ピザパン、焼きカレーパン、チキンパン、シュガーパン、チョコパン、あんぱん、クリームパン 全8種のパンを作りました。

1番人気はチョコパンで、すぐに売り切れてしまいました。550個も作ったのに他のパンたちも続々と売り切れていき、全部完売しました。そして今年はずいぶりの1年生もご招待してのパン屋さんだったので、いつも増して大盛り上がりで楽しい時間を過ごせました。



## 給食レシピ紹介

### 『切干大根のツナマヨ和え』

材料 (大人2人子ども2人分)

切干大根	30 g	マヨネーズ	20 g
きゅうり	1本	ヨーグルト (無糖)	20 g
コーン	30 g	酢	小さじ1
ツナ缶	1缶	塩	ひとつまみ
		ごま	適量

#### 作り方

- ① 切干大根は水で戻して、食べやすい大きさに切って茹でる。
- ② きゅうりはせん切りにする。
- ③ 冷凍コーンの場合はレンジで解凍する。  
(缶詰の場合はそのままOK)
- ④ 材料と調味料すべてを混ぜ合わせる。

## 子どもも大人もみんな やってみよう！

今月のテーマは

**いただきます**

**ごちそうさまを言おう**

食材や食事に  
関わってくれた人たちに  
感謝を込めて言えると  
いいですね。





令和6年度1月

# 献立表

福)五和会大津保育園

日	曜	午前のおやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
6	月	菓子		米飯 厚揚げのツナマヨチーズ焼き いんげんのごま和え わかめスープ 菊花みかん	米パフクッキー
7	火	乳酸菌飲料		米飯 鶏肉のごま焼き ちくわとキャベツの塩昆布和え 七草汁 パナナ	さつまいもち 牛乳
8	水	菓子		米飯 手作りさつまあげ ポテトサラダ 玉ねぎとベーコンのみそ汁 チーズ	しらすのチヂミ
9	木	いも切り干し		米飯 魚のカレーマヨネーズ焼き 栄養きんぴら 飛鳥汁 オレンジ	チョコバナナ春巻き
10	金	菓子		 <b>うどん屋さん</b> 	<b>おたのしみおやつ</b>
11	土			土曜給食	菓子
14	火	バナナ		米飯 まぐろの竜田揚げ かみかみ和え 田舎汁 オレンジ	<b>お菓子屋さん</b> 
15	水	菓子	出前クッキング 土っ子	米飯 オニオンソースハンバーグ ごぼうのサラダ 野菜スープ りんご	ツナと枝豆のお手軽パン ジョア
16	木	乳酸菌飲料		米飯 鶏肉の照り焼き カニカマのスパサラ 白菜のみそ汁 バナナ	自家製黄桃ヨーグルト
17	金	菓子		手作りパン ちくわのマリネ シチュー ミニぶつちんプリン くふじ いとちゃんのリクエストメニュー	いちごババロア
18	土			土曜給食	菓子
20	月	乳酸菌飲料		米飯 こんぶチーズつくね 味覚サラダ 白菜とベーコンのスープ パナナ	1月おたんじょうケーキ 菓子
21	火	バナナ		彩り炊き込みごはん 焼き魚鮭 大豆とひじきのサラダ わかめのみそ汁 菊花みかん	甘夏ゼリー
22	水	いも切り干し	出前クッキング 水っ子	米飯 からあげ 納豆サラダ 野菜たっぷりコンソメスープ ぶどうゼリー くつばき ゆいりちゃんのリクエストメニュー	マロン蒸しパン ジョア
23	木	菓子		米飯 さといもと鶏肉の和風グラタン いんげんとツナのごまあえ ワンタンスープ オレンジ	コーンマヨトースト 牛乳
24	金	菓子		<b>おたのしみ弁当</b> 	お汁粉
25	土			土曜給食	菓子
27	月	バナナ		スパゲティミートソース ブロッコリーのごまみそ和え りんご	五平餅
28	火	菓子	出前クッキング 太陽っ子	米飯 たらのおイスターマヨソース もやしサラダ 厚揚げの酢豚風 オレンジ	麩のラスク 牛乳
29	水	乳酸菌飲料		米飯 鶏肉の味噌漬焼き キャベツの磯あえ 芋煮 バナナ	青りんごプリン
30	木	ミレーフライ		<b>園外保育</b> 	いちごマフィン
31	金	菓子		米飯 カラフルミートローフ 切り干し大根のツナマヨ和え どさんこ汁 ミニゼリー	ふわふわトースト ジョア

	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	508	18.6	16	237	2.2	162	0.28	0.27	25	5.1	1.8
目標量	574	23	15.9	259	2.5	214	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	89	81	101	92	88	76	90	75	114	142	113
3才未満児	447	14.9	12.9	232	1.8	130	0.23	0.24	22	4.4	1.5
目標量	464	18.5	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	96	81	100	108	78	69	92	86	110	133	100

\*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。



## おたのしみ弁当 24日(金)

大津小学校よりもち米をいただきました。  
2月中華おこわ、3月ばたもちに  
使用します。  
どんな味がするか、楽しみです。

毎月おたのしみ弁当の日があります。  
給食で作ったごはんやおかずを持参したお弁当箱に  
詰めるので、ふじ・つばき・さくら・うめ組は忘れない  
よう空のお弁当箱を包みに入れて持たせて下さい。  
お弁当箱に詰めると色々な所に行って食べる楽しさ  
があります。(もも・たんぼははいりません)