



しよくじだより



あけましておめでとうございます

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
いきたいと思っています。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。9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18日は手作りパン屋さんでした。
今年は全9種、450個のパンを作りました。



丸パン、シュガーパン、チーズパン、クリームパン、
チョコパン、ウインナーパン、ちくわパン、カレーパン、
メロンパンの中でチョコパン、カレーパン、メロンパン
が特に人気であつという間に完売してしまいました。

「おいしかったよ!」「5個も食べたよ!」と
たくさん嬉しい声を聞けて私たちも大満足でした。



12月のイベント カブを知ろう!

カブの旬は2回あり、冬のカブは今は旬で肉厚がみちっとしていて
みずみずしく、火を通すと優しい甘みが味わえます。

また旬のカブは栄養も豊富で、葉はビタミンC、βカロテンなどを多く
含んでいるため風邪予防に効果的で、根の部分は消化酵素の
アミラーゼを多く含んでいるので胃腸の働きを助けます。

保育園では「おおきなかぶ」の絵本を読み、
本物のカブを実際に触ってみました。
絵本の中のおおきなカブを想像していたみたいで、
「ちいさい!」と驚いていました。



根は煮物に、葉はふりかけにして給食でおいしくいただきました。

子どもも大人もみんなでやってみよう!

今月のテーマは

正しく食器を持とう



おうちでも
正しく持てるように
意識してみてください。





献立表



令和7年度1月

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
5	月	牛乳		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
6	火	ヤクルト		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 甘夏みかん缶	ふわふわトースト ジョア
7	水	りんごジュース		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	さつまいももち 牛乳
8	木	野菜&フルーツ ジュース		米飯 魚のカレーマヨネーズ焼き 栄養さんびら 飛鳥汁 オレンジ	チョコバナナ春巻き
9	金	アジミルク		 うどん屋さん 	おたのしみおやつ
10	土			土曜給食	菓子
13	火	牛乳		米飯 まぐろの竜田揚げ フライドポテトの塩昆布和え 田舎汁 オレンジ	お菓子屋さん 
14	水	ヤクルト	出前クッキング 土っ子	米飯 ハンバーグ 納豆サラダ わかめのみそ汁 菊花みかん くつばき ゆずなちゃんリクエストメニュー	ツナと枝豆のお手軽パン ジョア
15	木	野菜&フルーツ ジュース		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
16	金	アジミルク		手作りパン チキンサラダ シチュー ミニゼリー	いちごパバロア
17	土			土曜給食	
19	月	牛乳		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
20	火	アジミルク		彩り炊き込みごはん 焼き魚鮭 大豆とひじきのサラダ 大根のみそ汁 菊花みかん	麩のラスク 牛乳
21	水	野菜&フルーツ ジュース	出前クッキング 水っ子	米飯 ポップコーンチキン ちくわのマリネ コーンスープ ぶどうゼリー くふじ ゆいりちゃんリクエストメニュー	たまご蒸しパン ジョア
22	木	ヤクルト		園外保育 	スイーツ屋さん
23	金	ぶどうジュース		おたのしみ弁当 	お汁粉
24	土			土曜給食	菓子
26	月	牛乳		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
27	火	野菜&フルーツ ジュース	出前クッキング 太陽っ子	米飯 たらのおいスターマヨソース もやしサラダ 厚揚げの酢豚風 菊花みかん	自家製ヨーグルト
28	水	アジミルク		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	青りんごプリン
29	木	ぶどうジュース		米飯 チキチキコンソメフライ キャベツの磯あえ 芋煮 バナナ	しらすの子デミ 牛乳
30	金	ヤクルト		米飯 手作りさつまあげ マカロニサラダ 玉ねぎとベーコンのみそ汁 チーズ	ツナマヨトースト ジョア
31	土			土曜給食	菓子

	1人あたり 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	529	19.9	16.8	266	2.3	172	0.29	0.3	26	5.2	2
目標量	574	23	15.9	259	2.3	225	0.22	0.36	18	3.6	1.6
充足率(%)	92	87	106	103	100	76	132	83	144	144	125
3才未満児	456	16.3	13.9	279	1.9	146	0.24	0.29	23	4.2	1.6
目標量	464	18.6	12.9	214	2	189	0.2	0.28	18	3.3	1.4
充足率(%)	98	88	108	130	95	77	120	104	128	127	114

*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 23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月ぼたもちに
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・たんぽぽはいりません)