

きゅうしょくだより

あおぞら保育園
2025年1月号
風邪に負けない
体力づくり

明けましておめでとうございます。昨年も保護者の方々にご協力頂き、様々な食育行事を行うことが出来ました。子どもたちはその度に新しい発見をしたり、色々なことに挑戦してきました。今年も子どもたちが食に対して興味を持ちより一層楽しくなり、食べることから体が強くなるように心を込めて作りしたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いたします。



1月8日はおせち料理にちなんだメニューが登場します。おせちには健康や幸せを祈念し、縁起の良い料理が並びます。保育園のおせちは、子どもたちが好きな料理、食べやすい味付けにアレンジしています。日本古来の大切な伝統を伝えていきたいと思っています。

松風焼き・・・表面にだけけしの実を飾り、裏面には何も無いということから、「裏には何も無い、隠し事がなく正直な生き方ができる」という意味が込められています。給食ではけしの実の代わりに白いりごまを使用します。

紅白なます・・・紅白の水引を細く切ったにんじんと大根で表現したもので、一家の平和を願う縁起物とされています。根菜のにんじん、大根は地中に根を張ることから、家が安定しますようにという願いも込められています。

きんとん・・・きれいな黄色から黄金に見立てられ金運を呼ぶ縁起物とされています。クチナシの実を使用するときれいな黄色になりますが、給食ではさつま芋きんとんをみかんジュースを使用して鮮やかな黄色に作ります。

風邪を予防する栄養素

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪を引きやすくなります。しっかり体の芯から温まる食事、三度の食事をきちんととり、栄養をしっかり取り入れて、風邪を予防しましょう。

抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eは、寒さからのストレスに負けないためにも必要な栄養素です。また風邪のウイルスに対する免疫力を高め、回復を早めます。

発酵食品である味噌やしょうゆ、チーズやヨーグルトも腸内環境を整えてくれ、免疫力がアップすると言われています。

甘くておいしい冬野菜

この時期に旬を迎える冬野菜。寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をため込むため、糖度が高い野菜が多いもの。食べたときに甘く感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価も高い冬野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果あり！冬野菜をたっぷり使ったお料理で、寒い冬を乗りきりましょう。

もちつき



今年は幼児クラスの保護者の方にご協力いただき、もちつきを開催しました。初めて保護者駐車場でかまどを使用しました。ひよこ組からつき組まで、杵を持ち「よいしょっ」の掛け声に合わせておもちをつきました。前日にはつき組とはな組が米研ぎをしてくれ、当日は蒸したてのもち米を試食し、お米がおもちに変わる様子を見て食べて体験しました。



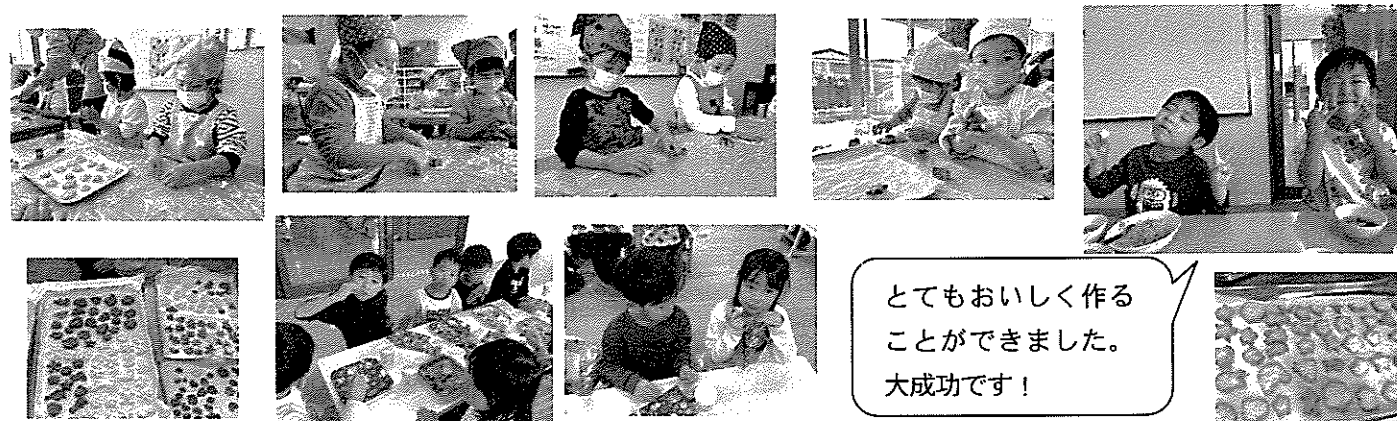
つきたてのおもちは温かくて、真っ白できれいでした。



ことり組、はな組「クッキー作り」



今年もクッキー作りを行いました。ことり組はプレーン、はな組はプレーンとココアの2種類を冬らしい雪の結晶やクリスマスツリーなどの型を使い作りしました。いつもお世話になっているつき組さんにもおすそわけをしました。ひとつひとつ丁寧に作ることができました。



とてもおいしく作ることができました。大成功です！

つき組「クリスマスケーキ作り」

世界に一つ自分だけのケーキを作るために、事前にどんなケーキを作りたいか絵に描いてイメージを膨らませました。パンケーキを2枚焼いて、パイキング形式で好みのトッピングを選び飾りつけをしました。フルーツやお菓子をもりだくさん飾りました。クリームも3種類用意し、絵のようなケーキを作ることができましたよ。



まずはお部屋のかざりを作ります。

自分だけのケーキが完成しました★見た目も味も豪華なケーキになりました！

みんなのパンケーキができあがりました。どんな形ができたかな？と感想を言い合いました。

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
04	ドライカレー ー 大根サラダ(ツナ) 土 ほうれん草と豆腐のスープ ー オレンジ	米、押麦、なたね油、油、ごま油、ビスケット	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、オレンジ、だいこん、にんじん、ほうれん草、きゅうり、干しぶどう、にんにく、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩、酒、米酢、カレー粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)
06	ガーリックチャーハン ー さつま芋のあげほのサラダ 月 わかめと高野豆腐のスープ ー みかん	米、さつまいも、マヨネーズ、押麦、なたね油、揚げせんべい	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、ピーマン、こまつな、にんにく、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)
07	焼きうどん ー しらす和え 火 ひじきのスープ(卵入り) ー パナナ	ゆでうどん、米、なたね油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース・小間)、木綿豆腐、卵、しらす干し、かつお節	バナナ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、だいこん、ピーマン、しいたけ、せり、だいこん(葉)、ひじき	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) 七草がゆ 牛乳(幼・乳)
08	にんじんごはん ー 松風焼き 水 紅白なます ー さつま芋のオレンジきんとん	米、さつまいも、小麦粉、生パン粉、三温糖、干しとうもろこし、なたね油、砂糖、無塩バター	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、かまぼこ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、だいこん、かぼちゃ(冷凍)、ねぎ、たまねぎ、こまつな、みかんジュース、いんげん、ごま、干ししいたけ、みかん	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒	牛乳(幼・乳) ビスケット へびドーナツ 牛乳(幼・乳)
09	ごはん ー 鮭の塩焼き 木 かぼちゃの甘煮 ー ごぼう梅マヨサラダ	米、さつまいも、三温糖、マヨネーズ	牛乳、さけ、あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ハム	かぼちゃ、パイナップル、ごぼう、たまねぎ、きゅうり、しゅんぎく、コーン(冷凍)、にんじん、ごま、うめ(生)	煮干だし汁、本みりん、酒、しょうゆ、食塩、かつおだし汁	牛乳(幼・乳) 米ボーロ 宇しるこ 牛乳(幼・乳)
10	ロールパン ー 生揚げの和風グラタン 金 アップルドレッシングサラダ ー 春雨スープ	ロールパン、米、はるさめ、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、木綿豆腐、ピザチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、にんじん、サニーレタス、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、ねぎ、りんご、ピーマン、赤ピーマン、すりごま、レモン果汁、しょうが、干ししいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、米酢、白こしょう	牛乳(乳児) せんべい(AM) みそ焼きおにぎり 牛乳(幼・乳)
11	鶏肉のトマト煮ライス ー マカロニフレンチサラダ 土 白菜とブロッコリーのスープ ー オレンジ	米、押麦、マカロニ、なたね油、三温糖、せんべい	牛乳、鶏もも肉(皮付き・小間)、木綿豆腐	オレンジ、たまねぎ、はくさい、トマト水煮(ダイストマト)、きゅうり、ブロッコリー、しめじ、コーン(冷凍)、にんじん、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、米酢、パセリ粉、こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳)
14	ジュシー ー 鮭チャンプルー 火 アーサ汁(チンゲン菜入り) ー みかん	米、焼心(車心)、なたね油、三温糖、ごま油、揚げせんべい	牛乳、豚肉(もも・小間)、生揚げ、油揚げ	みかん、たまねぎ、緑豆もやし、にら、にんじん、チンゲンサイ、刻みごぼう、あおさ、干ししいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)
15	わかめごはん ー 鶏の竜田揚げ 水 さつま芋の炒め煮 ー コーンフレークサラダ	米、さつまいも、コーンフレーク、片栗粉、なたね油、三温糖、ビスケット	ヨーグルト、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	バナナ、キャベツ、みかん缶、たまねぎ、なめこ、にんじん、葉ねぎ、ごま、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、米酢、本みりん、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット ヨーグルト ビスケット 麦茶
16	ごはん ー かじきの梅焼き 木 大根と豚肉の煮物 ー ブロッコリーのごま和え	米、コッペパン、マヨネーズ、なたね油、三温糖	牛乳、かじき、生揚げ、豚肉(肩ロース・小間)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、いんげん、うめ干し、すりごま	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、白こしょう	牛乳(乳児) 米ボーロ たまごサンド(コッペ) 牛乳(幼・乳)
17	タンメン ー なすの味噌炒め 金 ゆかり和え ー みかん	蒸し中華麺、米、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、焼き豚、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、なす、キャベツ、かぶ、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、かぶ・葉、いんげん、にら、コーン(冷凍)、干ししいたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) 塩おにぎり 牛乳(幼・乳)
18	肉味噌ごはん ー 三色ナムル 土 大根とチンゲン菜のスープ ー パナナ	米、片栗粉、三温糖、ごま油、ビスケット	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、緑豆もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、こまつな、だけのこ(ゆで)、干ししいたけ、にんにく、しょうが、ゼリー	かつおだし汁、しょうゆ、酒、米酢、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット ミニゼリー 牛乳(幼・乳)

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
20	ぶどうパン ー めかじきのコーンフレーク焼き 月 花野菜サラダ(中華) ー ABCスープ	ぶどうパン、米粉、コーンフレーク、マヨネーズ、無塩バター、マカロニ、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、かじき、ゆであずき缶、ベーコン、脱脂粉乳	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン(冷凍)	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、白こしょう	牛乳(乳児) せんべい(AM) 米粉のスコーン 牛乳(幼・乳)
21	パリパリ香巻丼 ー チョレギサラダ 火 春菊と生揚げのスープ ー りんご	米、はるさめ、押麦、ワントンの皮、ごま油、なたね油、三温糖、せんべい	牛乳、豚ひき肉、生揚げ	りんご、レタス、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、しゅんぎく、ねぎ、しいたけ、海藻ミックス、きざみごま、にんにく、ごま、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット せんべい 牛乳(幼・乳)
22	ゆかりごはん ー 鶏肉の香味焼き 水 煮豆(金時豆) ー 磯和え	米、薄力粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、いんげんまめ(乾)、ダイスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、脱脂粉乳	みかん、キャベツ、こまつな、もやし、たまねぎ、ねぎ、ごま、すりごま、しょうが、きざみごま、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、こしょう	牛乳(乳児) ビスケット チーズ蒸しパン 牛乳(幼・乳)
23	煮込みうどん ー わかさぎのから揚げ 木 きゅうりとわかめの酢味噌和え ー パナナ	ゆでうどん、米、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳、わかさぎ、豚肉(肩ロース・小間)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、ひじき、干ししいたけ、すりごま、カットわかめ、しょうが、こまつな、かつおだし汁、酒	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、米酢、食塩、かつおだし汁、酒	牛乳(幼・乳) 米ボーロ ひじきおにぎり 牛乳(幼・乳)
24	カレーライス(麦飯) ー れんこんのごまサラダ 金 もずくスープ ー みかん	米、さつまいも、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、メープルシロップ、薄力粉、無塩バター、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース・小間)、脱脂粉乳、ピザチーズ	みかん、たまねぎ、にんじん、れんこん、ブロッコリー、トマト水煮(ダイストマト)、きゅうり、すりおろしりんご缶、もずく、こまつな、ねぎ、セロリ、ごま、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉、白こしょう	牛乳(乳児) ビスケット いもけんぴ 牛乳(幼・乳)
25	変わり麻婆ライス ー 甘酢和え 土 鮭とわかめのスープ ー オレンジ	米、片栗粉、焼き麩(白玉麩)、なたね油、三温糖、ごま油、揚げせんべい	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、こまつな、にら、干ししいたけ、しょうが、カットわかめ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、米酢	牛乳(幼・乳) 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)
27	てりやきチキンバーガー ー カミカミサラダ 月 コーンチャウダー ー みかん	コッペパン、無塩バター、薄力粉、なたね油、三温糖、せんべい	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン	みかん、たまねぎ、コーンクリーム(冷凍)、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、レタス、すりおろしりんご缶、切り干しだいこん	しょうゆ、米酢、食塩、白こしょう、こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) せんべい 牛乳(幼・乳)
28	ごはん ー さばのゆず味噌焼き 火 ごぼうスティック煮 ー 野菜のごま和え	米、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、豆乳、きな粉	バナナ、ごぼう、にんじん、ほうれん草、緑豆もやし、たまねぎ、にら、ゆず果皮、すりごま	煮干だし汁、本みりん、かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳(乳児) 米ボーロ きな粉と豆乳のケーキ 牛乳(幼・乳)
29	オーロラドリア ー 大根サラダ(ひじき・ハム) 水 きこのスープ ー グレープフルーツ	米、フランスパン、押麦、マヨネーズ、無塩バター、薄力粉、なたね油、ごま油、三温糖、食パン	牛乳、ピザチーズ、鶏もも肉(皮付き・小間)、ハム、かつお節	グレープフルーツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、ひじき、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、米酢、食塩、白こしょう	牛乳(乳児) ビスケット パンせんべい 牛乳(幼・乳)
30	親子うどん ー 高野豆腐の煮つけ 木 キャベツのさっぱり和え ー りんご	ゆでうどん、玄米、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き・小間)、卵、凍り豆腐、豚肉(もも・小間)、ハム	りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、緑豆もやし、こまつな、きゅうり、ほうれん草、ねぎ、とうもろこし(ゆで)、しいたけ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、本みりん	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) 玄米そうすい 牛乳(幼・乳)
31	ごはん ー ぶりのてりやき 金 鶏とだけのこの煮物 ー 白和え	米、三温糖、なたね油、ビスケット	牛乳、ぶり、木綿豆腐、生揚げ、鶏もも肉(皮付き・角切り)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、だいこん、だけのこ(ゆで)、たまねぎ、しらす、すりごま	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳(乳児) ビスケット ビスケット 牛乳(幼・乳)

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。

※8日はお誕生日会、新年会です。

平均摂取量 3歳未満児 エネルギー：512kcal たんぱく質：20.0g 脂質：18.1g

3歳以上児 エネルギー：592kcal たんぱく質：23.4g 脂質：20.3g