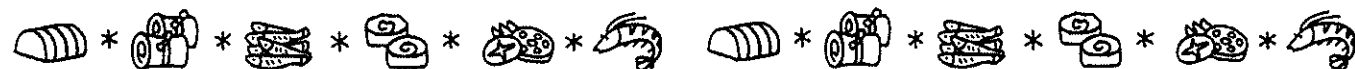


きゅうしょくだより



明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

昨年も保護者の方々にご協力いただき、様々な食育行事を行うことができました。ありがとうございました。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さらに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、心を込めて給食を作りたいと思います。乾燥している季節なので、体調管理などに気を配りながら、1月は体が温まる根菜類を多く使用し、元気に過ごせるよう1月ならではのメニューを取り入れていきたいと思っています。

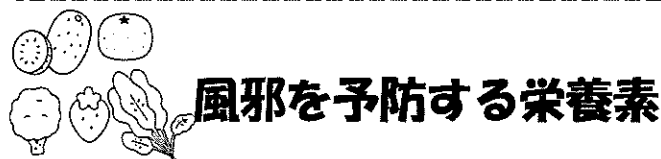


1月9日はおせち料理にちなんだメニューが登場します。おせちには健康や幸せを祈念し、縁起の良い料理が並びます。保育園のおせちは、子どもたちが好きな料理、食べやすい味付けにアレンジしています。日本古来の大切な伝統を伝えていきたいと思っています。

タイ・・・タイは「めでたい」という語呂合わせから縁起が良いとされています。赤色の姿形が美しいのでお祝いに使われます。給食では赤色を生かすため塩こうじ焼きで登場します。

紅白煮・・・紅白という言葉は昔からおめでたいときに使用します。根菜のにんじん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。今年は人参と里芋の紅白煮にします。

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。

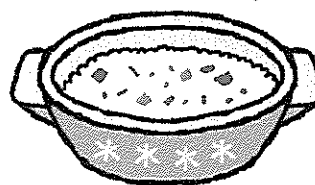
抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eは、寒さからのストレスに負けないためにも必要な栄養素です。また風邪のウイルスに対する免疫力を高め、回復を早めます。

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。



七草がゆ

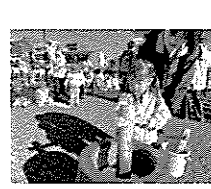
お正月はごちそうを食べて、おなかが少々疲れ気味。そこで、7日にはビタミン豊富な七草がゆをいただきましょう。最近はスーパーなどでも七草がセットになって売られているので、手軽に楽しめるようになりました。調理の前に、お子さんと一緒に「春の七草・名前当てクイズ」をするのもいいですね。



もちつき

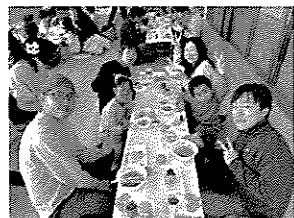
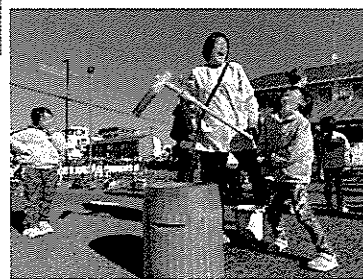


今年は幼児クラスの保護者の方にご協力いただき、もちつきを開催しました。今年もかまどを使用し、まきでお湯を沸かしもち米を蒸かしました。蒸かしたてのもち米をその場で味見しましたが、できたての味は格別です。ひよこ組からつき組まで、杵を持ち「よいしょっ」の掛け声に合わせておもちをつきました。前日にはつき組とはな組が米研ぎをしてくれ、お米がおもちに変わる様子を見て食べて体験しました。



つきたてのおもちは温かくて、真っ白できれいでした。

おいしそうなおいがるなあ。早くおもちを食べられるようになりたいなあ



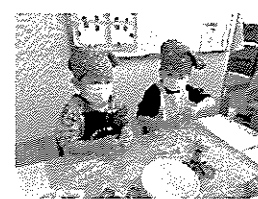
焼き芋もしました。甘味たっぷりで最高のおいしかったです。



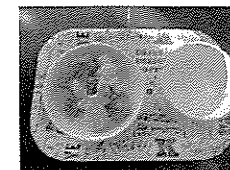
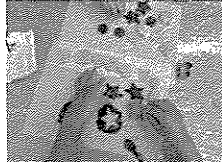
ことり組、はな組「クッキー作り」



今年も恒例のクッキー作りを行い、ことり組はプレーン、はな組はプレーンとココアの2種類を作りました。クリスマスにちなんだ型を使いましたが、星やジンジャーマンは細かい部分があるので、生地を抜くのに苦労しましたが、そっと指で押すと取りやすいと発見しました。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！



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	
05 － 月 －	鮭チャーハン さつま芋のあげほのサラダ 豆腐と小松菜のスープ オレンジ		米、さつまいも、マヨネーズ、押麦、なたね油、ビスケット	牛乳、木綿豆腐	オレンジ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、こまつな、コーン（冷凍）、葉ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) 米ボーロ ビスケット 牛乳(幼・乳)
06 － 火 －	ねぎ塩豚丼 キャベツと油揚げの和え物 かぶとえのきのスープ バナナ		米、クロワッサン、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、豚肉（肩ロース・小間）、油揚げ	たまねぎ、バナナ、キャベツ、緑豆もやし、かぶ、えのきたけ、にんじん、かぶ・葉、葉ねぎ、こま、にんにく、しょうが	かつおだし汁、米酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット クロワッサン 牛乳(幼・乳)
07 － 水 －	ロールパン みかん 生揚げの和風グラタン コーンマヨサラダ ビーフンスープ		ロールパン、米、ビーフネーズ、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、生揚げ、木綿豆腐、鶏ひき肉、ピザチーズ、米みそ（淡色辛みそ）	みかん、にんじん、コーン、ブロッコリー、ねぎ、こまつな、だいこん、しめじ、えのきたけ、たまねぎ、せり、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、白こしょう	牛乳(乳児) せんべい（AM） 七草がゆ 牛乳(幼・乳)
08 － 木 －	かきたまうどん 高野豆腐の煮つけ ゆかり和え オレンジ		ゆでうどん、米粉、三温糖、なたね油	牛乳、卵、豚肉（もも・小間）、豆乳、凍り豆腐	オレンジ、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、こまつな、ねぎ、干ししいたけ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	牛乳(幼・乳) せんべい（AM） 米粉バナナケーキ 牛乳(幼・乳)
09 － 金 －	雑穀ごはん さつま芋きんとん（幼児） タイの塩麹焼き 田作り（幼児） 紅白煮 花魁と三つ葉のすまし汁 れんこんサラダ みかん		米、さといも、さつまいも、小麦粉、三温糖、米こうじ、焼き麴、押麦、きび（精白粒）、あわ（精白粒）、なたね油、ごま油、黒砂糖	牛乳、たい、ゆであずき缶、生クリーム（乳脂肪）、いわし（煮干し）	みかん、にんじん、れんこん、たまねぎ、きゅうり、みかんジュース、いちご、みつば、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、米酢、食塩、酒	牛乳（乳児） ビスケット いちごどらやき 牛乳(幼・乳)
10 － 土 －	納豆チャーハン もやしと油揚げの和え物 大根と小松菜のスープ バナナ		米、押麦、ごま油、三温糖、せんべい	牛乳、納豆、豚ひき肉、油揚げ	バナナ、緑豆もやし、だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、こまつな、葉ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、米酢	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳)
13 － 火 －	ごはん（ラップおにぎり） なすと生揚げの味噌汁 めかじきの香味焼き グレープフルーツ いそ煮 野菜のおひたし		米、さつまいも、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、かじき、生揚げ、あずき（乾）、米みそ（淡色辛みそ）、焼ちくわ、油揚げ、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、なす、こまつな、にんじん、たまねぎ、いんげん、ねぎ、ひじき、干ししいたけ、焼きのり、すりごま、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、本みりん、食塩、こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット さつまおしるこ 牛乳(幼・乳)
14 － 水 －	スパゲティミートソース カミカミサラダ 白菜とブロッコリーのスープ りんご		スパゲティ、米、なたね油、無塩バター、三温糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、ピザチーズ、かつお節	たまねぎ、りんご、はくさい、にんじん、トマト水煮（ダイストマト）、ブロッコリー、きゅうり、トマトピューレ、切り干しだいこん、セロリ、しょうが、きざみのり、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、米酢、食塩、中濃ソース、白こしょう	牛乳（乳児） せんべい（AM） おかかバターおにぎり 牛乳(幼・乳)
15 － 木 －	チキンカレーライス（麦飯） ちくわときゅうりのサラダ もすくスープ みかん		米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、押麦、マヨネーズ、なたね油、無塩バター	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉（皮付き・小間）、卵、サラダちくわ、脱脂粉乳、ピザチーズ	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、ダイストマト、コーン、すりおろしりんご缶、もすく、ほうれんそう、ねぎ、セロリ、ごま、生わかめ、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 マールカオ 牛乳(幼・乳)
16 － 金 －	ごはん 豚肉ともやしの味噌汁 ぶりのバターぼん酢 バナナ かぼちゃの甘露煮 きゃべつの塩昆布和え		米、コッペパン、はちみつ、小麦粉、マーガリン、なたね油、無塩バター、三温糖、ごま油	牛乳、ぶり、豚肉（もも・小間）、米みそ（淡色辛みそ）	かぼちゃ、バナナ、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、にんにく、塩こんぶ	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ、米酢、酒、食塩、かつおだし汁	牛乳（乳児） 米ボーロ コッペパン（はちみつ&マーガリン） 牛乳(幼・乳)
17 － 土 －	ごはん みかん 豚肉の生姜焼き おひたし 麩とほうれん草のすまし汁		米、焼き麴（白玉麴）、なたね油、ビスケット	牛乳、豚肉（肩ロース・小間）、かつお節	みかん、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、にら、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、酒	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)
19 － 月 －	中華丼 大根サラダ(ツナ) にらたまスープ オレンジ		米、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉（もも・小間）、卵、ツナ水煮缶、焼ちくわ、かつお節	オレンジ、はくさい、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、にら、たけのこ（ゆで）、干ししいたけ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、食塩、米酢、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット お好みマカロニ 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	食パン（りんごジャム&マーガリン）		食パン、さつまいも、マヨネーズ、パン粉、三温糖、マーガリン、無塩バター、なたね油	牛乳、かじき、ベーコン	みかん、ほうれんそう、ダイストマト、コーン、れんこん、たまねぎ、ごぼう、りんごジャム、にんじん、トマトピューレ、しめじ、しいたけ、粉かんでん、にんにく	かつおだし汁、食塩、パセリ粉、白こしょう、こしょう	牛乳（乳児） せんべい（AM） 芋ようかん 牛乳（幼・乳）
－	めかじきのパン粉焼き	みかん					
火	ほうれん草ときのこのソテー						
－	根菜のミネストローネ						
21	ごはん	白菜と生揚げの味噌汁	米、ぶどうパン、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、焼ちくわ、油揚げ	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、すりおろしりんご缶、切り干しだいこん、いんげん、干ししいたけ、カットわかめ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、米酢、本みりん、食塩、こしょう	牛乳（幼・乳） ビスケット ぶどうパン 牛乳（幼・乳）
－	鶏肉のアップルソース焼き	バナナ					
水	切り干し大根の炒め煮						
－	きゅうりとわかめの酢味噌和え						
22	やきそば		蒸し中華麺、米、マヨネーズ、なたね油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉（もも・小間）、たらこ、油揚げ、ベーコン	ぼんかん、にんじん、れんこん、もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、ピーマン、すりごま、ひじき、あおのり	かつおだし汁、やきそばソース、しょうゆ、食塩、酒、白こしょう	牛乳（幼・乳） せんべい（AM） ぎつねごはんおにぎり 牛乳（幼・乳）
－	れんこんの真砂和え						
木	ひじきのスープ						
－	ぼんかん						
23	ごはん	せりと油揚げの味噌汁	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、さくら、豚肉（もも・小間）、豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、きな粉	りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、緑豆もやし、せり、いんげん、すりごま、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん	牛乳（乳児） ビスケット きな粉と豆乳のケーキ（卵無） 牛乳（幼・乳）
－	鱈の西京焼き	りんご					
金	さつま芋と豚肉の煮物						
－	野菜のごま和え						
24	鶏肉のトマト煮ライス		米、クロワッサン、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉（皮付き・小間）、木綿豆腐	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、トマト水煮（ダイストマト）、ほうれんそう、しめじ、コーン（冷凍）、きゅうり、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、米酢、食塩、バジル粉、こしょう	牛乳（幼・乳） クロワッサン 牛乳（幼・乳）
－	フレンチサラダ						
土	ほうれん草と豆腐のスープ						
－	オレンジ						
26	バリバリ春巻丼		米、はるさめ、押麦、ワントンの皮、なたね油、ごま油、三温糖、小麦粉	牛乳、あずき（ゆで）、豚ひき肉、生揚げ	パイナップル、だいこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しゅんぎく、きゅうり、ねぎ、しいたけ、ゆず果汁、ごま、ひじき、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩、白こしょう	牛乳（幼・乳） 米ボーロ ミニたい焼き 牛乳（幼・乳）
－	ゆずごまサラダ						
月	春菊と生揚げのスープ						
－	パイ						
27	五目うどん		ゆでうどん、片栗粉、マヨネーズ、なたね油、三温糖、揚げせんべい	飲むヨーグルト、わかさぎ、鶏もも肉（皮付き・小間）、サラダちくわ、油揚げ、かつお節、牛乳	オレンジ、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、こまつな、ねぎ、しめじ、ごぼう、すりごま、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳（幼・乳） せんべい（AM） 揚げせんべい 飲むヨーグルト
－	わかさぎのから揚げ						
火	キャベツとちくわの簡単和え						
－	オレンジ						
28	にんじんごはん	大根と油揚げの味噌汁	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、メーブルシロップ、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	バナナ、はくさい、だいこん、こまつな、にんじん、かぼちゃ（冷凍）、たまねぎ、ごま、きざみのり	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、おろししょうが、食塩	牛乳（乳児） ビスケット かぼちゃメーブルパンケーキ 牛乳（幼・乳）
－	鶏肉のみそ焼き	バナナ					
水	さつま芋の炒め煮						
－	磯和え						
29	ごはん	なめこの味噌汁	米、三温糖、ビスケット	牛乳、さけ、木綿豆腐、いんげんまめ（乾）、米みそ（淡色辛みそ）、しらす干し	みかん、緑豆もやし、ほうれんそう、たまねぎ、なめこ、にんじん、葉ねぎ	煮干だし汁、米酢、しょうゆ、食塩	牛乳（幼・乳） 米ボーロ ビスケット 牛乳（幼・乳）
－	鮭の塩焼き	みかん					
木	煮豆（金時豆）						
－	しらす和え						
30	五穀ロールパン	バナナ	五穀ロールパン、米、じゃがいも、マカロニ、米粉、なたね油	牛乳、豆乳、鶏もも肉（皮付き）、鶏もも肉（皮付き・小間）	バナナ、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、こまつな、焼きのり、にんにく	かつお・昆布だし汁、食塩、米酢、バジル粉、パセリ粉、こしょう、白こしょう	牛乳（乳児） せんべい（AM） 塩おにぎり 牛乳（幼・乳）
－	鶏肉のバジル焼き						
金	マカロニフレンチサラダ						
－	豆乳スープ						
31	カレーピラフ		米、押麦、マヨネーズ、無塩バター、なたね油、揚げせんべい	牛乳、ベーコン	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、干しぶどう、コーン（冷凍）、ピーマン、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、カレー粉	牛乳（幼・乳） 揚げせんべい 牛乳（幼・乳）
－	かぼちゃサラダ						
土	わかめスープ						
－	バナナ						

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。

※9日はお誕生日会、新年会です。

※21日はことり組調理保育です。※28日は発表会リハーサルでお弁当給食です。

平均摂取量 3歳未満児 エネルギー：499kcal たんぱく質：19.4g 脂質：17.3g

3歳以上児 エネルギー：575kcal たんぱく質：22.7g 脂質：19.3g

