

(平日手作りおやつ献立)

日	曜	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立	1～2歳児献立 午前おやつ	1～5歳児共通献立 午後おやつ
4	月	ぶっころごはん	味噌汁(大根・わか)・ツナじゃが・白菜お浸し 果物	牛乳・果物	牛乳・フラッカー
5	火	ごはん	麦茶・シーフードカレー・大根のおかか和え・果物	牛乳・果物	牛乳・ホットケーキ
6	水	ごはん	味噌汁(水菜・葱)・うま煮・ほうれん草のり和え 果物	牛乳・果物	牛乳・エトワールワッパ かえり煮干
7	木	バターロール	人参ポタージュ・豚肉ごま焼き・キャベツツナ和え 果物	牛乳・果物	七草風納・鉄強化チーズ
21	木	バターロール	人参ポタージュ・豚肉ごま焼き・キャベツツナ和え 果物	牛乳・果物	鶏雑炊・鉄強化チーズ
3	金	ごはん	味噌汁(小松菜・玉葱)・カレイのてんぷら ブロッコリー中華和え・果物	牛乳・果物	牛乳・アップルガー ビスケット
9	土		麦茶・ミートソースがデッパ・青のりポテト・果物	牛乳・果物	牛乳・せんべい
25	月	ごはん	味噌汁(納豆・わか)・豆腐とツナの卵とじ ごぼうかき煮・果物	牛乳・果物	牛乳・ミルクパン
12	火	ごはん	豆乳味噌汁(芋・白菜)・鶏肉の生姜焼き 切干大根とひじき煮・果物	牛乳・果物	ヨーグルト・ビスケット
13	水	ごはん	味噌汁(キャベツ・エノ)・ほっけの磯辺焼き 人参の豚そぼろ煮・果物	牛乳・果物	牛乳・大学芋
14	木	ごはん	味噌汁(大根・葱)・炒め納豆・もやしのナムル 果物	牛乳・果物	牛乳・焼きうどん
15	金	ごはん	味噌汁(豆腐・納豆)・鮭フライ・キャベツのトマト和え 果物	牛乳・果物	牛乳・メロンパン・昆布
16	土		味噌ラーメン・ほうれん草しらす和え・果物	牛乳・果物	牛乳・クラッカー
29	金	ピザパン	コンキスアオ(ハム・キャベツ・薬)鶏肉から揚げ ミニトマト・フライドポテト・インゲンマリー	牛乳・果物	牛乳・メロンパン・昆布

1月の栄養量		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩相当量 g
目標量	3～5歳児	375	15.4～ 25.2	12.1～ 13.3	255	2.3	215	0.23	0.33	17	3.7	1.7
	1～2歳児	430	14.3～ 22.3	10.1～ 15.2	213	2.2	192	0.24	0.29	17	3.5	1.4
平均値	3～5歳児	335	13.1	15.1	293	2.4	229	0.35	0.47	33	3.5	1.5
	1～2歳児	477	13.5	14.2	273	2.3	212	0.35	0.44	35	3.3	1.4

※炭水化物エネルギー比

3～5歳児(主食のごはん110gで換算)

63.1%

1～2歳児

57.6%

あけましておめでとございます

お正月はおせち料理など、ごちそうを食べる機会が多くなり、おとなも子どもも生活のリズムが乱れがちになります。

生活のリズムが乱れると疲れがたまり、風邪などの感染症にかかりやすくなったりします、早起きして朝食を含め3食バランスのよい食事で栄養をしっかりととり、早寝で睡眠をたっぷりとって生活リズムを整え、疲れがたまらないようにすることが大切です。

食生活も含めて、日常の生活に早く戻るようにしましょう。

～ 鏡 開 き ～



1月の年中行事

※地域によって異なる場合があります

1月11日は「鏡開きの日」です。

今年1年の一家円満を願いながら、神様にお供えした鏡餅〔かがみもち〕をお下がりとして頂きます。(お餅はのどに詰まりやすいので、注意しましょう。)

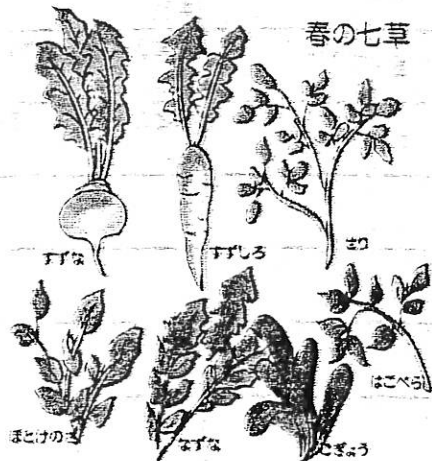
鏡開きの日には、飾っておいて硬くなったお餅をかなづちなどで叩き「開き」ます。鏡餅には歳神様が宿っているので、神様とも縁を切らないように「割る」や「砕く」とは言わず「開く」と、縁起のよい表現を使います。



～ 七 草 粥 ～

1月7日に「春の七草」を入れたお粥を食べると、病気にならないといわれています。

ビタミンC・カロテン・鉄・食物繊維がたっぷりの七草粥は、お正月に食べ過ぎた胃を休め、不足しがちな野菜をとるための先人の知恵です。



給食では、七草にみためた野菜を使った「七草風粥」を、午後のおやつで提供します。

七草風粥

<材料(幼児4人分)>

精白米	2/3合(100g)
(ごはん 茶碗2杯)	
大根	40g
ほうれん草	20g
水菜	12g
かいわれ大根	12g
塩	2g(小さじ1/3)
醤油	1.6g(小さじ1/3弱)
だし汁	500ml弱

- 保育園では大量に作るので、ごはんと汁を別に作り、盛り付けます。家庭では残りごはんを利用し、煮込むと良いでしょう。
- 「七草セット」(スーパー等で見かけます)を利用したり、別の青菜を用いても良いでしょう。

<作り方>

- ① ごはんを炊く。
- ② ほうれん草・水菜は茹でて冷水にとり、刻んでおく。
- ③ 大根はいちょう切りにし、だし汁で煮て、醤油・塩で味を調える。
- ④ 長さ1.5cm程度に切ったかいわれ大根と②を③に加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ ごはんを器に盛り、④の汁をかける。