

平成 31年 1月 予定献立表

足利両野保育園

曜日	献立名	10時おやつ	3時おやつ	栄養士からひとこと	きいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の調子を良くする
月	28 パーガーパン ハンバーグ もやしとハムのサラダ 春菊とえのきのスープ	幼児オレンジ せんべい	ほうじ茶 フライドポテト	<春菊とえのきのスープ> 春菊って苦手かな?と思いつつも作ってみたこのスープ。意外にもたくさん飲んでくれます。ポイントは、煮過ぎないことです。お湯が沸騰したら、春菊を入れ、さっと煮て味付けします。緑色を保ったまま仕上げます。	パーガーパン、フライドポテト、油、小麦粉、パン粉	豚ひき肉、卵、牛乳、ハム、脱脂粉乳、ちりめんじゃこ	もやし、たまねぎ、にんじん、しゅんぎく、きゅうり、えのきたけ、あおのり
火	15 かき揚げ天井 即席漬け 29 豆腐となめこの味噌汁	ゼリー 乾パン	ヨーグルト クラッカー	<かき揚げ> きょうは、玉葱・人参・えび・三つ葉を使ったかき揚げです。季節によって中に入れる食材を変え、年に数回給食に登場します。天ぷらはカラッと揚がるように、【油の温度】と【ころも】に気をつけます。衣をかきませすぎないことと、揚げる温度を下げないように保つことがポイントです。	米、小麦粉、油、ごま、砂糖	ヨーグルト、豆腐、えび、みそ、卵	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、みつば
水	16 食パン 鶏肉の香味焼き 30 ポパイサラダ ブロッコリーのスープ	ほうじ茶 サブレ	スキムミルク 肉まん	<ポパイサラダ> コンベクションオープンで蒸したほうれん草を2cmの長さに切り、コーンを入れ、マヨネーズとしょうゆで和えます。ほうれん草の緑、にんじんのオレンジ、コーンの黄色と彩りがきれいです。ほうれん草が苦手なお子さんでもマヨネーズ味にすると食べられたりしますよ。	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油	鶏むね肉、脱脂粉乳、みそ、鶏もも肉	ほうれん草、にんじん、ブロッコリー、コーン、にんにく
木	17 豚汁うどん 31 白菜のツナ和え アーモンド小魚	幼児りんご かりんとう	乳酸菌飲料 菓子 31日 幼児牛乳 ロールケーキ	<食事をゆっくり楽しむ> お子さんはその日の気分で、食べたり、食べなかったりします。原因としては、①かむことにまだ慣れていない ②食べた経験がない ③生活のリズムが乱れている ④ひとりで食べているお子さんは、家庭の食生活習慣をそのまま受け入れ、大きく影響を受けて育っていきます。家族とゆっくり食事を楽しめ、身も心も満足することは、お子さんの安定した心身を作ります。	うどん、油	乳酸菌飲料、豆腐、豚肉、アーモンド小魚、みそ、ツナ缶	はくさい、にんじん、だいこん、ごぼう、きゅうり、ねぎ
金	18 米 豚肉とピーマンの炒め物 大根と胡瓜のさっぱり和え 幼児野菜	スキムミルク 昆布	みかん せんべい	<すききらい> 今は食べられなくても、いずれ食べられるようになるもの。嫌いなものをなくすより好きなもの・食べたいものが増えるような給食を目指しています。きのうより少しでも食べられるようになったおともだちがいたら、た一つさんほめてあげてくださいね!	米、砂糖、ごま油、ごま	豚肉	野菜ジュース、みかん、だいこん、もやし、ピーマン、たけのこ、きゅうり、パプリカ、しょうが
土	5 ホットドック 19 蒸し野菜(キャベツ・にんじん) 水菜と椎茸のスープ	牛乳 せんべい	幼児ぶどう 菓子	<背筋を伸ばして食事をしましょう> 食事をしているときに、背筋が曲がってはいませんか?食べ物を噛むことや消化することは、様々な筋肉や器官が複雑に組み合わさって行われています。背筋が曲がっていると、その動きが妨げられてしまい、また、見た目も美しくありません。足が床に届かない場合は台を置いて調節しましょう。子どもは身近な大人のまねをしますので、保護者の方もよい姿勢を心がけましょう。	マヨネーズ、油	ウインナー、卵	ぶどうジュース、キャベツ、みずな、にんじん、たまねぎ、しいたけ、パセリ
月	7 食パン 21 クリームシチュー わかめとキャベツのサラダ ブッチンゼリー	ほうじ茶 ビスケット	にゅう麺 7日 七草がゆ せんべい	<七草がゆ> 1月7日の朝に7つの野菜を刻んで入れた七草かゆを食べる風習があります。無病息災を祈るという意味と、お正月に弱った胃腸を栄養の多い七草で回復させるという意味も込められています。七草(すずしろ・せり・すずな・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ)	食パン、じゃがいも、そうめん、マカロニ、油	鶏もも肉、脱脂粉乳、バター	玉葱、白菜、キャベツ、胡瓜、ブロッコリー、人参、かぶ、椎茸、コーン、わかめ、あさつき、グリーンピース
火	8 食パン 22 ささみフライ 温野菜サラダ 大根のジンジャースープ	ゼリー	牛乳 菓子	<まごわやさしいってなんのこと??> 実はこれ、健康な食生活に役立つ和の食材の最初の文字を覚えやすく言い換えたものです。どれも身近にあるものですが、優れた栄養素を備えた昔ながらの食材です。積極的に食事に取り入れていきたいですね。ま:まめ ご:ごま わ:わかめ(海藻) や:やさい さ:さかな し:しいたけ(きのこ) い:いも	食パン、油、パン粉、小麦粉、ごま	牛乳、ささ身、卵	かぶ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、あさつき、しょうが、かぶの葉
水	9 中華風混ぜご飯 23 スティック胡瓜 かみかみ汁	牛乳 ぶどうぱん	ココアミルク チーズマフィン	<かみかみ汁> 冬が旬の根菜類を使ったかみかみ汁。身体も温まり、噛みごたえのある食材を取り入れることで、食べ過ぎを防いだり、だ液が口の中をきれいにするので、虫歯予防にもなります。高野豆腐はスープに入れると、味が染みてお子さんでも食べやすくなります。	米、小麦粉、切りこんにゃく、ごま油、砂糖	豚肉、脱脂粉乳、牛乳、チーズ、卵、バター、凍り豆腐	きゅうり、にんじん、ほうれん草、れんこん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、かんぴょう
木	10 米 24 さばのみそマヨ焼き 小松菜のり和え 南瓜の煮物・幼児りんご	麦茶 せんべい	ヨーグルト ビスケット	<和食を大切に> 和食の魅力ってなんだと思いますか?季節を感じる野菜や彩りの華やかさ、そしてさまざまな調理法など。日本にはいろいろな食事形式がありますが、生活の中に【和食の文化】があることを忘れずにしていきたいですね。普段からの食生活を大切にして、幼児期にこそ和食文化になじむ習慣をつけさせたいものです。	米、砂糖、マヨネーズ、ごま油	ヨーグルト、さば、みそ	りんごジュース、かぼちゃ、こまつな、きゅうり、にんじん、刻みのり
金	11 米 25 松風焼き 紅白なます ぶどう豆・麦茶	ココアミルク クラッカー	牛乳 きんとん	<正月メニュー> 今日の給食は、お正月にちなんで、おせち風の行事食にしています。お子さん達には、おせちのひとつひとつの料理に意味があることを伝え、日本の伝統行事の食事を味わってほしいと思います。	米、さつまいも、パン粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏ひき肉、大豆、卵、牛乳、みそ	だいこん、たまねぎ、りんご、れんこん、にんじん、しょうが、こんぶ、あおのり
土	12 きのこスパゲティ 26 キャベツとコーンの和え物 キャロットパン 乳酸菌飲料	幼児りんご ビスケット	ゼリー せんべい	<いっしょに食べると楽しいね> お子さんは、毎日の食事の時間などを通して、人のかかわり方を身に付けていきます。一緒にいるおとなの態度や考え方、会話への加わり方などをくり返し見て真似しながら学んでいきます。誰かと一緒に食べたいと思える心を育てる環境をつくり、みんなで食事を楽しめる場をつくりましょう。	キャロットパン、スパゲティ、油	乳酸菌飲料、鶏小間、バター	キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのき、きゅうり、コーン缶、エリンギ、しいたけ、刻みのり

\*5日(土)は都合により献立を変更します。26日(土)発表会のため給食はありません。

☆おせち料理のいわれ☆

1. くらまめ=まめ(元氣)に働くことができますようにと願います。
2. ひのでかまぼこ=紅は慶び、白は汚れない神聖さを表します。
3. えび=腰が曲がるまでの、家族の長寿を願います。
4. かずのこ=にしんは卵をたくさん産む縁起のよい魚です。  
子孫繁栄を祈ります。
5. きんとん=お金にめぐまれますようにと願い、金団(きんとん)と書きます。
6. だてまき=巻いてある形を書物にみたてて進歩と文化の繁栄を祈ります。
7. こがまき=「よろこぶ」に通じます。不老長寿の意味があります。



1食当たり平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	531kcal	548kcal
たんぱく質	19.4g	20.9g
脂質	14.8g	16.7g
塩分	1.9g	1.9g