

2020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 27	米 豚肉とピーマンの炒め物 温野菜サラダ すまし汁(ほうれん草)	幼児牛乳 昆布	スキムミルク クリームパン	<味わうってどんなこと?> 舌にある味らいの味細胞に、味物質が触れて起こる感覚を「味覚」といいます。味覚には、甘味・塩味・酸味・苦味・旨味の五原味があります。生後初めて接するのが、母乳(乳糖)の甘味です。味覚の中でも甘味と旨味は、生まれながらにして本能的に好む味だといわれています。それに対して、他の味は学習して覚える味で、味覚学習を必要とします。学習の条件によっては、「味の好み」や「好き嫌い」が生まれ、生涯の健康を左右してしまいます。まずは、濃い味の物を控え、素材の持ち味を生かしたうす味の食事にしましょう。	米、ごま、油、ごま油、砂糖	豚小間、脱脂粉乳	もやし、ピーマン、たけのこ、かぶ、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、
火 14 28	中華風混ぜご飯 スティック胡瓜 野菜たっぷり味噌汁	麦茶 アスパラガス ビスケット	ヨーグルト おにぎりせんべい	<チキンのヨーグルトソース> 鶏小間にすりおろした玉葱、にんにく、塩、レモン汁で味をつけ、焼きます。パンに焼いた肉をはさみ、マヨネーズ、ケチャップ、ヨーグルトを混ぜ合わせたソースをかけて出来上がり。	米、油	ヨーグルト、豚小間、木綿豆腐、米みそ	きゅうり、にんじん、ほうれんそう、はくさい、だいこん、しめじ、たけのこ、しいたけ、かんぴょう
水 15 29	バーガーパン チキンのヨーグルトソース レタスとコーンサラダ キャベツと人参のスープ	スポロン 乾パン	ほうじ茶 フライドポテト	<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주세요。普段からの食生活を大切に、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。	バーガーパン、フライドポテト、油、マヨネーズ	鶏小間、ヨーグルト(無糖)、ちりめんじゃこ	レタス、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、レモン果汁、にんにく、あおのり
木 16 30	米 鱈の照り焼き ほうれん草ののり和え さつま芋と人参の煮物、果汁野菜	ほうじ茶 サブレ	牛乳 ビスコ	<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、た一つくさんほめてあげてくださいね	米、さつまいも、砂糖	牛乳、さわら	ほうれんそう、もやし、にんじん、きゅうり、刻みのり、あおのり
金 17 31	食パン ささみフライ キャベツのマリネ チンゲン菜のスープ、チーズ	グレーゼリー	麦芽飲料 レーズンクッキー 31日牛乳、 ロールケーキ	<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?食べ物や飲み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。	食パン、小麦粉、油、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ささ身、チーズ、卵、ハム、バター	キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、ねぎ、しめじ、干しぶどう、しょうが
土 18	あんかけうどん 小松菜の生姜和え	幼児ぶどう ハッピーターン	オレンジゼリー ビスケット	<食事をしていくうちに、背筋が曲がってはいませんか?食べ物や飲み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。	ゆでうどん、片栗粉、ごま油、油	豚小間、脱脂粉乳	こまつな、はくさい、もやし、にんじん、きゅうり、たけのこ、ねぎ、にら、しょうが
月 6 20	パインパン シーフードスープパグティ マセドアンサラダ	幼児牛乳 源氏パイ	ココアミルク 黒胡麻ケーキ	<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が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)	パインパン、じゃがいも、スパゲティ、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ねりごま、油、ごま	牛乳、ロールイカ、バナナ、メイエビ、脱脂粉乳、あさり水煮缶、卵、バター	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、にんにく
火 7 21	豚汁うどん 白菜のツナ和え みかん 7日七草がゆ	麦茶 ウエハース	スポロン ぼたぼた焼きせんべい	<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。	ゆでうどん、米、油	乳酸菌飲料、木綿豆腐、豚小間、米みそ、ツナ油漬缶	みかん、はくさい、にんじん、だいこん、ごぼう、きゅうり、ねぎ、なすな
水 8 22	米 松風焼き 紅白なます ぶどう豆、ほうじ茶	幼児野菜 カルシウムせんべい	スキムミルク きんとん	<主食の大切さを見直しましょう> ①主食はエネルギーの供給源:主食は、1日のエネルギーの40%を占めます。 ②栄養のバランスが取れる:主食と副食で、たんぱく質やビタミンが多くとれ、バランスが整います ③副食のおいしさを高める:淡泊な味が色々な味を引き立て、おいしさを引き出します。④食べ方:主食とおかずは交互に食べましょう。	米、さつまいも(皮付)、パン粉、砂糖、ごま(乾)	鶏ひき肉、脱脂粉乳、大豆、卵、牛乳、米みそ	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
木 9 23	鶏すき丼 即席漬け かき玉汁	健康ヨーグルト	幼児ぶどう バタークッキー	<くれんこん肉団子あんかけ> れんこんは、食感が残るように粗みじんになります。材料は、鶏挽肉、れんこん、卵、小麦粉、パン粉、塩です。これらをすべて混ぜ合わせ、丸く形を整え、揚げる。あんかけは、人参、玉葱を千切りにし、炒め水を入れ煮る。軟らかくなったら、砂糖、酢、しょうゆ、ケチャップで味を整え、片栗粉でとろみをつける。団子とあんをからめたら出来上がり。	米、しらたき、油、ごま、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉 小間切れ、卵	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ、グリーンピース、刻み
金 10 24	米、ふりかけ れんこん肉団子あんかけ ポパイサラダ わかめと押麦のスープ	ゼリー	牛乳 10日肉まん 24日あんまん	<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、人との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、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。	米、油、マヨネーズ、小麦粉、押麦、パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、卵	れんこん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ
土 11	ハンバーガーパン キャベツとコーンの和え物 豆腐とねぎのスープ	幼児牛乳 リッツ	幼児オレンジ えびせんべい		油	木綿豆腐	オレンジ濃縮果汁、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン缶

* 25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. たてまき=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. こぶまき=「よろこぶ」に通じます。不老長寿の意味があります。



1食あたり平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	538kcal	574kcal
たんぱく質	20.2g	21.9g
脂質	15.9g	18.0g
塩分	1.8g	2.1g