

2021年 1月 予定献立表

両野こども園

曜日	献立名	1・2歳児 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18	食パン 鶏肉の香味焼き ポパイサラダ ポトフ	幼児オレンジ かあさんビスケット	麦茶 フライドポテト	<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	フライドポテト、油、マヨネーズ、ごま油	鶏むね肉、ウインナーソーセージ、みそ、しらす干し、ちりめんじゃこ、鶏もも肉	ほうれんそう、だいこん、ブロッコリー、にんじん、かぶ、えのきたけ、コーン、にんにく、あおのり
火5 19	パンプキンパン シーフードスープパゲティ マセドアンサラダ	幼児ぶどう 源氏パイ	朝食りんごヨーグルト ミレービスケット	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。	パンプキンパン、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、油	ロールイカ、えび、あさり	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、にんにく
水6 20	米 松風焼き 紅白なます ぶどう豆・ほうじ茶	健康ヨーグルト	スキムミルク 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	鶏ひき肉、脱脂粉乳、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
木7 21	豚汁うどん 白菜のツナ和え ブルー 7日 七草がゆ	麦茶 発酵バターサブレ	乳酸菌飲料 おにぎりせんべい	<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)	うどん、米、油	乳酸菌飲料、豆腐、豚肉、ツナ缶、みそ	はくさい、にんじん、だいこん、ブルー、ごぼう、きゅうり、ねぎ、なずな
金8 22	かき揚げ天丼 即席漬け 豆腐となめこの味噌汁	幼児野菜 かりんとう	ほうじ茶 蒸しプリン	<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】に気を付けます。 衣をかきまぜすぎないことと、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、砂糖、小麦粉、油	牛乳、卵、豆腐、えび、みそ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、みつば
土9	ハンバーグパン 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 ココナッツサブレ	<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。	パーガーパン、油	豆腐	オレンジジュース、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン
月25	米 豚肉とピーマンの炒め物 ほうれん草しらす和え 味付のり・ほうじ茶	幼児りんご 小魚せんべい	麦芽飲料 ピザトースト	<食事をゆっくり楽しもう> 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 楽しみ、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。	米、食パン、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、ベーコン、しらす干し	ほうれんそう、もやし、ピーマン、たけのこ、きゅうり、たまねぎ、パプリカ、味付けのり、しょうが
火12 26	ひじきご飯 コロコロ胡瓜 かみかみ汁	麦茶 ウエハース	幼児緑黄色野菜 白い風船	<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、切りこんにやく、しらす、砂糖、油	豚肉(もも)、油揚げ、凍り豆腐	きゅうり、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん、ひじき、しょうが
水13 27	パンズパン チーズハンバーグ 温野菜サラダ にら玉スープ	オレンジゼリー	スキムミルク がんづき	<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。	小麦粉、パン粉、黒砂糖、油、ごま	豚ひき肉、卵、脱脂粉乳、牛乳、チーズ	たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、にんじん、にら、ごぼう、かぶの葉
木14 28	米・さばのおろし和え 小松菜ののり和え さつま芋と人参の煮物 麦茶	幼児ぶどう 乾パン	幼児牛乳 ミスターイトウ	<さばのおろし和え> さばはしょうゆで下味をつけておき、大根はおろしておきます。さばに片栗粉をつけて油で揚げます。鍋に大根おろし・しょうゆ・みりん・水を入れてひと煮たちさせます。 揚げたさばにおろしダレをかけたら出来上がり！！	米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さば	こまつな、だいこん、にんじん、きゅうり、刻みのり
金15 29	食パン 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	牛乳 カルシウムせんべい	みかん 星食べよ 29日 幼児りんご ロールケーキ	<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！	じゃがいも、マカロニ、油	鶏もも肉、脱脂粉乳、バター	りんごジュース、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、かぶ、コーン、わかめ、グリーンピース
土16 30	あんかけうどん 小松菜の生姜和え	幼児りんご まがりせんべい	ピーチゼリー かりんとう	<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。	うどん、片栗粉、ごま油、油	豚肉(もも)	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

* 献立は都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。

* 発表会のため献立変更します *

22日(金) バターロール・ナポリタン
コロコロサラダ・チンゲン菜スープ
3時おやつ 幼児ぶどう・ばかうけ

23日(土) 給食はありません。

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	523kcal	551kcal
たんぱく質	19.8g	21.9g
脂質	13.6g	15.4g
塩分	1.5g	1.8g