

2022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	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	麦茶 味しらべせんべい	ほうじ茶 フライドポテト 31日 プリンアラモード	<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！	フライドポテト、じゃがいも、マカロニ、油	鶏もも肉、脱脂粉乳、ちりめんじゃこ、バター	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、あおのり
火	かき揚げ天丼 即席漬け 豆腐となめこの味噌汁	幼児ぶどう かりんとう	ピーチゼリー かあさんビスケット	<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、小麦粉、油、砂糖	豆腐、えび、卵、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
水	パンPKパン シーフードスープバゲティ マセドアンサラダ	ほうじ茶 ホームパイ	スキムミルク チーズマフィン	<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。	ぶどうパン、じゃがいも、スパゲティ、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油	脱脂粉乳、牛乳、えび、ロールイカ、あさり、チーズ、卵、バター、チーズ	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、にんにく
木	米 松風焼き・紅白なます 6日ぶどう豆20日きんとん 麦茶	健康ヨーグルト	幼児牛乳 おにぎりせんべい	<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。	米、さつまいも、パン粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏ひき肉、卵、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、あおのり
金	豚汁うどん 白菜のツナ和え アーモンド小魚 7日 七草がゆ	幼児野菜 ウエハース	麦芽飲料 ピザトースト	<七草がゆ> 1月7日は「人日の節句」といって、この日の朝に食べる縁起食が七草がゆです。七草がゆは春の七草を使って作り、「1年間健康で過ごせるように」という無病息災の願いが込められています。 春の七草(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、食パン、油	牛乳、豆腐、豚肉、ツナ缶、アーモンド小魚、みそ、チーズ、ベーコン、いわし	はくさい、にんじん、だいこん、ごぼう、たまねぎ、きゅうり、ねぎ
土	ハンバーガーパン コーンサラダ 豆腐とねぎのスープ	幼児牛乳 小丸胡麻せんべい	幼児りんご ココナツサブレ	<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。	バーガーパン、油	豆腐	りんごジュース、レタス、にんじん、きゅうり、コーン、ねぎ
月	米 ドライカレー 温野菜サラダ 幼児りんご	幼児ぶどう プレーンビスケット	牛乳 チョコチップスコーン	<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、ホットケーキミックス、油	牛乳、豚ひき肉、バター、牛乳	りんごジュース、玉葱、かぶ、ブロッコリー、人参、ごぼう、トマトジュース、レーズン、にんにく、生姜、かぶの葉
火	肉しゅうまい 大豆サラダ にら玉スープ	麦茶 発酵バターサブレ	スポロン カルシウムせんべい	<味覚の大切さを見直しましょう> 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。	しゅうまいの皮、片栗粉、油、ごま油	大豆、豚ひき肉、卵	たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら、しょうが
水	ひじきご飯 スティック胡瓜 かみかみ汁	グレープゼリー	クリームチーズ和え クラッカー	<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、唾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、切りこんにやく、しらたき、砂糖、油	豚肉(もも)、クリームチーズ、油揚げ、凍り豆腐	きゅうり、にんじん、バナナ、もも、みかん、パイナップル、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん、ひじき
木	米 鮭の竜田揚げ 小松菜と厚揚げのさっぱり和え 大根のジンジャースープ	幼児りんご 乾パン	幼児野菜 ビスコ	<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、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、片栗粉、油、砂糖	かじき、生揚げ	こまつな、もやし、だいこん、しめじ、にんじん、あさつき、しょうが
金	食パン 鶏肉の香味焼き カルシウムサラダ ポトフ	牛乳 リッツ	みかん 星食べよ(やさい)	<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。	ごま油、砂糖、ごま	鶏むね肉、ポークビッツ、みそ、チーズ、しらす干し、鶏もも肉	みかん、ほうれんそう、きゅうり、だいこん、ブロッコリー、にんじん、かぶ、えのきたけ、にんにく
土	スタミナうどん キャベツと大豆の和え物	バランスお野菜 サラダせんべい	牧場いちごヨーグルト 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、油、ごま油	ヨーグルト、大豆、豚肉(もも)	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら

* 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。

☆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. 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食当たり平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	486kcal	551kcal
たんぱく質	18.8g	22.0g
脂質	15.5g	18.0g
塩分	1.5g	1.8g