

1月 よていこんだてひょう

月平均の栄養価: エネルギー 514kcal 蛋白質 18.9g Ca 336mg 食塩相当量 1.7g

令和4年度 董幼稚園

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
<p>こんだて</p> <p>あかのしょくひん (からだをおおきくする)</p> <p>きいろのしょくひん (エネルギーになる)</p> <p>みどりのしょくひん (びょうきをふせぐ)</p> <p>ちょうみりょう</p> <p>おやつ (エネルギーKcal 塩分g)</p>	<p>◎天候や都合により、 献立やおやつを変更する 場合があります。</p>	<p>ふゆやすみ</p> 		
<p>9 (月)</p> 	<p>10 (火)</p> <p>しぎょうしき (11時降園)</p>	<p>11 (水)</p> <p>おやこどん あつあげでんがく</p> <p>とりこま たまご かつおぶし こんぶ あかみそ あつあげ ぎゅうにゅう</p> <p>こめ ざらめ さんおんとう しろごま</p> <p>たまねぎ しめじ こまつな ほししいたけ にんじん</p> <p>しょうゆ さけ みりん しお (548kcal 塩分1.9g)</p>	<p>12 (木)</p> <p>ななくさあんかけごはん くろまめに みかん</p> <p>たまご とりミンチ かつおぶし こんぶ くろまめ ぎゅうにゅう</p> <p>こめ ざらめ サラダあぶら かたくりこ</p> <p>ななくさ だいこん かぶ はくさい こまつな にんじん みかん</p> <p>しょうゆ さけ みりん しお</p> <p>しろいふうせん (599kcal 塩分1.3g)</p>	<p>13 (金)</p> <p>かんげきかい (ポケット人形劇)</p> <p>わかめごはん かんとうに パナナ</p> <p>わかめのもと うずらたまご ちくわ はんぺん とりもも かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう</p> <p>こめ ざらめ</p> <p>だいこん にんじん キャベツ ごぼう パナナ</p> <p>しょうゆ さけ みりん しお</p> <p>ビスコ (539kcal 塩分1.8g)</p>
<p>16 (月)</p>	<p>17 (火)</p> <p>参観日 (水、赤)</p> <p>ツナごはん とうふとわかめのみそしる ミニゼリー</p> <p>ツナ かつおぶし とうふ わかめ ぎゅうにゅう</p> <p>こめ</p> <p>だいこん ねぎ こまつな</p> <p>しょうゆ しろみそ さけ みりん</p> <p>ホームパイ (509kcal 塩分2.1g)</p>	<p>18 (水)</p> <p>参観日 (黄緑、桃、パンダ)</p> <p>たまねぎカレーライス パナナ</p> <p>ぶたこま ぎゅうにゅう</p> <p>こめ サラダあぶら じゃがいも</p> <p>たまねぎ にんじん はくさい ダイストマト コーン かぼちゃ パナナ</p> <p>カレールウ しお ソース ワイン</p> <p>ほしたべよ (574kcal 塩分1.5g)</p>	<p>19 (木)</p> <p>14じ こうえん 参観日(藤、黄)</p> <p>しろごはん マーボーとうふ オレンジ</p> <p>とうふ ぶたミンチ あかみそ ぎゅうにゅう</p> <p>こめ ごまあぶら ざらめ かたくりこ</p> <p>たまねぎ にんじん ほししいたけ オレンジ</p> <p>さけ みりん トウバンジャン (540kcal 塩分1.2g)</p>	<p>20 (金)</p> <p>くりのはいったおせきはん きりほしだいこんのみそしる</p> <p>とうふ あぶらあげ かつおぶし わかめ ぎゅうにゅう</p> <p>こめ もちごめ むきぐり あずき ざらめ くろごま</p> <p>きりほしだいこん ほししいたけ にんじん はくさい</p> <p>しょうゆ しろみそ さけ みりん</p> <p>ワッフルサブレ (503kcal 塩分1.7g)</p>
<p>23 (月)</p>	<p>24 (火)</p> <p>みそにこみうどん なまクリームヨーグルト</p> <p>とりこま あぶらあげ あかみそ かまぼこ かつおぶし こんぶ ヨーグルト ぎゅうにゅう</p> <p>うどん</p> <p>にんじん はくさい たまねぎ こまつな</p> <p>さけ みりん しお</p> <p>まがりせんべい (421kcal 塩分2.3g)</p>	<p>25 (水)</p> <p>バターコッパ ふゆやさいポトフ パナナ</p> <p>ウイナー ぎゅうにゅう</p> <p>バターコッパ さつまいも</p> <p>だいこん はくさい にんじん しめじ こまつな パナナ</p> <p>コンソメ しお</p> <p>ロアンヌバニラ (434kcal 塩分1.9g)</p>	<p>26 (木)</p> <p>やさいピラフ はるさめサラダ ミニゼリー</p> <p>とりこま ハム ぎゅうにゅう</p> <p>こめ バター ざらめ ごまあぶら はるさめ</p> <p>にんじん たまねぎ ビーマン グリンピース きゅうり コーン キャベツ</p> <p>コンソメ しお しょうゆ す</p> <p>げんじパイ (510kcal 塩分1.4g)</p>	<p>27 (金)</p> <p>しろごはん カップなつとう とんじる ミニフィッシュ</p> <p>なつとう ぶたばら あかみそ とうふ あぶらあげ かつおぶし ミニフィッシュ ぎゅうにゅう</p> <p>こめ ごまあぶら ごま</p> <p>だいこん ごぼう ねぎ はくさい</p> <p>さけ みりん だししょうゆ</p> <p>かじゅうグミ (564kcal 塩分1.4g)</p>
<p>30 (月)</p>	<p>31 (火)</p> <p>たんじょうびかい</p> <p>ごもくしょうゆラーメン ヤクルト キャンディーチーズ いちご</p> <p>とりこま かまぼこ かつおぶし チーズ ヤクルト ぎゅうにゅう</p> <p>なまちゅうかめん ごまあぶら</p> <p>チンゲンサイ もやし ねぎ ほししいたけ にんじん いちご</p> <p>しょうゆ とりがら しお さけ みりん</p> <p>しるこサンド (514kcal 塩分2.3g)</p>	<p>水</p> 	<p>木</p> 	<p>金</p> 



1月

給食だより



新年あけましておめでとうございます。

今年も子どもたちの笑顔がたくさん見られるような給食づくりに努めていきたいと思います！子どもたちにとって素敵な1年になりますように。

冬休みが終わり、いっそう冷え込むこの季節。体を温める料理や、栄養豊富な乾物を意識して食べて、幼稚園のみんなと元気いっぱい過ごしていきましょうね！

今月から、年少さんのお箸の練習が始まります。最初はスプーンも使用しながら徐々に慣れていきましょう！おうちでも練習してみてくださいね！

七草がゆをたべよう



せり



なずな



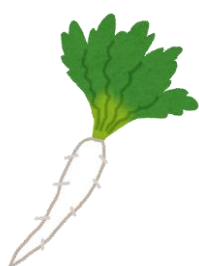
ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずしろ(大根)



すずな

お正月にたくさんおいしい物を食べて、おなかが疲れていませんか？7日は「七草がゆを食べる日」です。七草とは、せり・なずな・ごぎょう・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)です。疲れたおなかにぴったりの七草がゆを食べて、おなかの調子を整えましょう。七草がゆを食べると、1年間病気をしないといわれています。

*七草の種類や風習は、地域によって違います。



乾物は栄養が凝縮！



乾物は、日本の食卓には欠かせない伝統食材です。

食材を乾燥させて水分を抜くことで、細菌の繁殖を抑え、長期保存を可能にした優れた保存食品でもあります。また、乾物のおいしさは、その特有の香りや凝縮されたうまみ、食感にあり、最近では、優れた栄養パワーも注目されています。みなさんはお給食を通して、ひじきや切り干し大根、干しいたけ、高野豆腐など、様々な乾物を日常的に食べています。

乾物にはどんな栄養効果があるのか今から見てみましょう！

ひじき

食物繊維、ビタミンA、亜鉛やマグネシウムが豊富です。黒く光沢があり、長さや太さがそろっているものが良いでしょう。



切り干し大根

乾燥させることで、カルシウム、鉄分、ビタミンB1、B2が増加します。明るい飴色のものが良いでしょう。



干しいたけ

日光で干したものはビタミンDが特に豊富に含まれます。中くらいの大きさで形が整い、裏が淡黄色～乳白色の軸が短いものを選ぶと良いでしょう。



高野豆腐

豆腐を凍結乾燥させたものです。タンパク質をはじめ、ビタミンやミネラルをバランスよく豊富に含む食材です。



乾物は高温多湿と直射日光が苦手なので、密閉できる容器に詰めて乾燥した冷暗所で保管しましょう。特に、梅雨の間に湿気を帯びてカビが生えることもあるので、梅雨や夏場の保管は冷蔵庫の方が安心です。

