

1月

食育だより

銀の鈴保育園

2020.1.6

栄養士 井村

12月
食育の様子



今月の食育

【うさぎ】

ジャムサンド

(12月の予定でしたが延期しました)

【うさぎ・ぱんだ・こあら・きりん】

食育カルタ

【ぱんだ・こあら・きりん】

もちつき

【きりん】

みそ作り

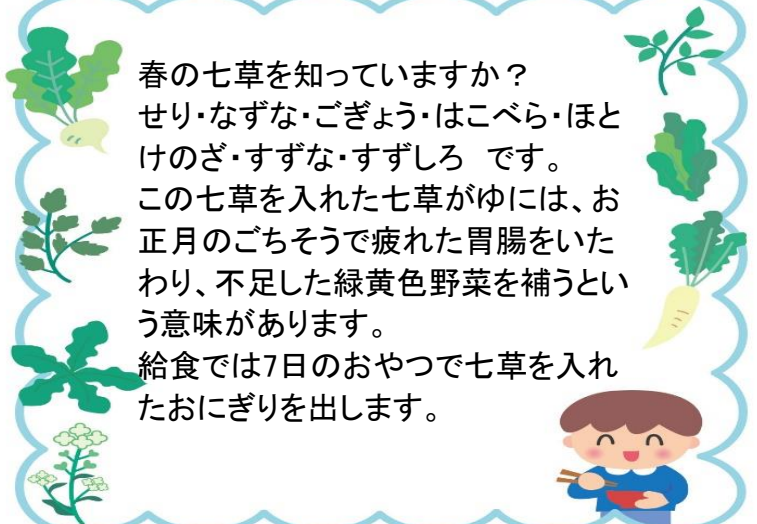


春の七草を知っていますか？

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ です。

この七草を入れた七草がゆには、お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。

給食では7日のおやつで七草を入れたおにぎりを出します。





1月の献立表

銀の鈴保育園

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
(上段) 未満児			
(下段) 以上児			

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
6	月	ごはん わふうシチュー	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 ハム 卵	玉ねぎ にんじん ほうれん草	440	59.8	18.7	13.4
		マカロニサラダ みかん	とんぺいやき	マカロニ 長いも	豚肉 スキム 牛乳	きゅうり みかん ねぎ	610	84.5	25.9	17.9
7	火	ごはん とうふハンバーグ オレンジ	ぎゅうにゅう	米 パン粉 ごま	豆腐 豚肉 ちくわ	コーン にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	436	61.6	17.7	12.3
		きりぼしだいこんに みそしる	ななくさふうごはん	米 長いも じゃがいも	わかめ しらす 牛乳	えのき オレンジ 七草 切干大根	620	91.6	24.7	15.7
8	水	ごはん スペインふうオムレツ りんご	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも バター	卵 ウィナー 油揚げ	玉ねぎ トマト パセリ ねぎ りんご	449	64.9	15.2	13.7
		いんげんごまあえ ごじる	いちごクッキー	ごま いちごジャム	牛乳 スキム 大豆	いんげん えのき にんじん 大根	610	88.6	20.7	18.3
9	木	ごはん とりにくからあげ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう	米 長いも じゃがいも	鶏肉 納豆 ウィナー	ほうれん草 にんじん グレープフルーツ	448	62.6	19.4	12.5
		ほうれんそうなっとうあえ みそしる	ナポリタン	スパゲティ	チーズ 牛乳	ねぎ なす 玉ねぎ ピーマン	625	88.9	27.5	16.2
10	金	きつねうどん チキンナゲット	ジョア	うどん スノーロール	かまぼこ 鶏肉 油揚げ	ねぎ しめじ 大根 にんじん	488	64.7	22.8	14.3
		スノーロール	バナナケーキ	バター 粉糖	ナゲット ジョア 卵 スキム	ブロッコリー バナナ	607	78.7	29.1	18.2
14	火	ごはん とりにくつくねに	ぎゅうにゅう	米 里芋	鶏肉 ツナ 豚肉	玉ねぎ にんじん ほうれん草	436	57.4	18.5	13
		にんじんサラダ とんじる オレンジ	フレンチトースト	パン バター	油揚げ 卵 牛乳 スキム	大根 ねぎ オレンジ	612	82	27.3	17.7
15	水	ごはん さばのみそに バナナ	ぎゅうにゅう	米 麩 白玉粉	さば 鶏肉	かぶ にんじん ねぎ バナナ	437	57.1	19.8	13.2
		かぶそぼろあんかけ すましる	すいとん		牛乳	大根 小松菜	615	77.9	28.8	19.2
16	木	ちゅうかどん じゃがいもきんぴら	ぎゅうにゅう	米 ごま油 じゃがいも	豚肉 むきえび わかめ	白菜 にんじん もやし にら	435	57.9	18.4	13.5
		みそしる オレンジ	きなこあげぱん	パン	牛乳 きなこ	椎茸 ピーマン 大根 オレンジ	625	84.2	26.4	19
17	金	わかめごはん にくたんごスープ	ぎゅうにゅう	米 フライドポテト	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん 白菜 ブロッコリー	434	61.1	13.9	14.5
		やさしいため りんご	フライドポテト	春雨	わかめ	青梗菜 しめじ もやし ピーマン コーン	608	83.3	20.3	20.8
20	月	ごはん さつまいもコロッケ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう	米 さつまいも じゃがいも	豚肉 高野豆腐 豆腐	玉ねぎ にんじん いんげん	447	66.1	16.5	12.4
		こうやとうふに けんちんしる	フルーチェ	里芋 フルーチェ パン粉	牛乳	ごぼう 椎茸 グレープフルーツ	607	90.7	22.3	16.2
21	火	クリームパスタ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう	パンネ マヨネーズ	鶏肉 ハム ベーコン	玉ねぎ にんじん ブロッコリー	411	54.4	16.1	14.8
		スープ バナナ	ジャムサンド	じゃがいも パン いちごジャム	牛乳 スキム	きゃべつ コーン バナナ	598	84.5	23	20
22	水	かぼちゃカレー かみかみサラダ	ぎゅうにゅう	米 マヨネーズ	鶏肉 ハム きなこ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん トマト	433	63.8	13.9	13.5
		りんご	きなこむしパン	蒸しパンミックス	牛乳 スキム	ごぼう ほうれん草 大根 りんご	599	88.7	19.1	18.6
23	木	ごはん さげのケチャップやき	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも 白滝	鮭 ひじき 油揚げ	にんじん いんげん えのき ピーマン	417	58.9	20.3	10.3
		ひじきに みそしる みかん	やきうどん	うどん	豚肉 牛乳	白菜 みかん 玉ねぎ きゃべつ	585	87.2	27.8	12.7

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
24	金	ラーメン レバーオーロラソース バナナ	ぎゅうにゅう こんぶごはん	中華麺 米	豚肉 鶏レバー 牛乳 鶏肉 昆布	玉ねぎ にんじん もやし パナナ きゃべつ コーン 玉ねぎ ブロッコリー	437 601	66 91.9	20.1 28.1	10 13.1
27	月	おやこに ビーフンいため とうふとろみしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう こくとうだんご/こくとうマカロニ	米 ビーフン 白玉だんご/マカロニ	鶏肉 卵 かまぼこ 牛乳 豆腐 かにかま 油揚げ ベーコン	玉ねぎ にんじん ピーマン きゃべつ グレープフルーツ 椎茸	464 612	68.5 90.3	20 26.3	11.8 15.1
28	火	パン マカロニグラタン コーンサラダ スープ オレンジ	ぎゅうにゅう えびピラフ	パン マカロニ パン粉 マヨネーズ バター	鶏肉 ルウ スキム 牛乳 チーズ ツナ むきえび	玉ねぎ しめじ オレンジ にんじん コーン ブロッコリー えのき ほうれん草	441 630	58.6 86.5	17.4 24.9	14.7 19.7
29	水	ごはん かじきカレーたつたあげ がめに みそしる バナナ	ぎゅうにゅう ぽてともち	米 白滝 里芋 じゃがいも マヨネーズ	かじき 鶏肉 豆腐 チーズ 牛乳	れんこん ごぼう にんじん 椎茸 いんげん ほうれん草 パナナ	433 600	64.9 88.7	16.9 24.3	11.3 15.2
30	木	ごはん てづくりしゅうまい オレンジ ごもくまめ みそしる	ぎゅうにゅう スイートポテト	米 ごま油 バター 白滝 さつまいも 餃子皮	豚肉 豆腐 卵 牛乳 スキム 大豆	玉ねぎ 椎茸 にんじん いんげん かぶ ねぎ オレンジ	451 621	64.3 91.5	17.14 23.5	13.1 16.8
31	金	ごはん にくとうふ はるさめすのもの のっぺいしる みかん	ぎゅうにゅう ココアホットケーキ	米 白滝 春雨 里芋 ごま油 ごま ココア メープル	豚肉 豆腐 わかめ 卵 かにかま 油揚げ 牛乳	玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり 大根 椎茸 みかん	440 613	64.6 91.8	18.5 25.3	11.1 15.2

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

お知らせ

☆ 中里農園のおやさいは
1月～3月までおやすみとなります。

誕生会食メニュー

きつねうどん



【 1日当たりの平均 】

未満児	エネルギー	441kcal			
	炭水化物	62.0g	たんぱく質	18.0g	脂質 12.8g
以上児	エネルギー	610kcal			
	炭水化物	86.9g	たんぱく質	25.0g	脂質 17.1g