

1月



# 食育だより



## 12月 食育の様子 「クリスマスケーキの飾りつけ」

銀の鈴保育園

2020

栄養士 鈴木



### 今月の食育

【ぱんだ・こあら・きりん組】

・食育カルタ

【きりん組】

・味噌づくり(卒園製作)



★日程を教室前に掲示しているので  
確認をし、お休みのないようご協力  
をお願いします。

### 【春の七草】

七草がゆは、お正月にごちそう三  
味だった胃腸をいたわり、不足し  
た緑黄色野菜を補う、という意味  
があります。

春の七草とは、「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。

保育園でも7日のおやつに  
「七草ごはん」をだします。





# 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	水	カレーライス ヨーグルト	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも 長芋	鶏肉 納豆 牛乳	玉ねぎ にんじん トマト	452	63.5	17.9	13.9
		ほうれんそうなっとうあえ	サンドイッチ	食パン マヨネーズ	ヨーグルト ハム チーズ	ほうれん草	663	91.8	25.6	21.3
7	木	ごはん ぶたにくのしょうがやき	ぎゅうにゅう	米 白滝 白玉麩	豚肉 ひじき 油揚げ 牛乳	玉ねぎ にんじん いんげん	457	60.4	18.8	14.1
		ひじきいために みそしる オレンジ	ななくさごはん	ごま	鶏ひき肉 わかめ しらす	七草 オレンジ	635	87.9	25.6	17.6
8	金	ミートスパゲティ かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう	スパゲティ さつまいも	豚ひき肉 チーズ ウインナー	にんじん 玉ねぎ トマト	445	62	14.3	15.1
		スープ りんご	いちごジャムパン	マヨネーズ ジャムパン	牛乳	セロリ かぼちゃ コーン りんご	650	92.9	20	21.2
12	火	ゆかりごはん とうふハンバーグ	ぎゅうにゅう	米 パン粉 マヨネーズ	豆腐 ハム 牛乳	コーン ほうれん草 グレープフルーツ	456	60.2	17.7	15.2
		かみかみサラダ みそしる グレープフルーツ	こくとうむしぼん	黒糖	豚ひき肉	にんじん 大根 かぶ ねぎ ごぼう	632	87.4	23.8	19.7
13	水	ごはん とりにくつくねに	ぎゅうにゅう	米 パン	鶏肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 オレンジ	414	56.4	16.4	12.8
		にんじんサラダ みそしる オレンジ	きなこあげぱん		きな粉	にんじん にら 白菜	621	83	25	19.7
14	木	ごはん かじきたつたあげ みそしる	ぎゅうにゅう	米 春雨 長芋	かじき ハム 牛乳	ブロッコリー きゅうり	428	59.1	17.1	12.9
		はるさめあえもの りんご	おこのみやき	ごま ごま油	豚肉 卵	大根 りんご きゃべつ にんじん	606	83.5	26.1	17.4
15	金	ごはん スペインふうオムレツ	やさいジュース	米 じゃがいも 里芋	卵 ウインナー ちくわ	トマト にんじん グレープフルーツ	403	64.5	15	9.3
		きりぼしに のっぺいしる グレープフルーツ	マカロニクリームに	白滝 マカロニ	油揚げ 鶏肉 牛乳	切干大根 大根 ブロッコリー 玉ねぎ	506	82.9	18.9	10.2
18	月	ごはん マーボーとうふ スープ	ぎゅうにゅう	米 ホットケーキミックス	豆腐 牛乳 卵	ねぎ 椎茸 ブロッコリー	385	52	15.7	12.4
		ブロッコリーのりあえ オレンジ	ブルーホットケーキ	ブルー	豚肉 のり しらす	青梗菜 オレンジ にんじん	626	80.4	26.2	21.4
19	火	ハヤシライス チーズサラダ	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも	豚肉 チーズ 鶏肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	474	68.9	16.3	14.2
		スープ グレープフルーツ	こんぶごはん		牛乳 昆布	きゃべつ コーン グレープフルーツ	660	99.1	22.4	18.3
20	水	ごはん とりにくからあげ ナムル	むぎちゃ	米 焼きそば麺	鶏肉 大豆 ジョア	ほうれん草 にんじん もやし	459	66.3	22.6	10.8
		ごじる ジョア	やきそば	ごま ごま油	豚肉 かつお節 油揚げ	大根 ねぎ きゃべつ 玉ねぎ	584	86.7	28.6	12.4
21	木	ごはん さばのしおやき	ぎゅうにゅう	米 さつまいも	鯖 海藻 しらす ツナ	にんじん 玉ねぎ ねぎ	410	54.3	17.4	13
		かいそうサラダ みそしる りんご	フレンチトースト	食パン	牛乳 たまご	りんご	598	77.4	26.8	19.3
22	金	ちゅうかどん ししゃもてんぶら	ぎゅうにゅう	米 ごま油	豚肉 むきえび ししゃも	白菜 にんじん もやし	426	53.5	17.4	14.9
		スープ オレンジ	フライドポテト	じゃがいも	わかめ たまご 牛乳	にら オレンジ 椎茸	589	73.8	24	20.3
25	月	ごはん チキンカツ スープ	ぎゅうにゅう	米 パン粉 マカロニ	鶏肉 ハム 牛乳	きゅうり にんじん もやし	461	65.2	18.5	12.9
		マカロニサラダ グレープフルーツ	ココアむしぼん	蒸しパンミックス ココア		グレープフルーツ	631	89.4	26	17.7

日	曜日	献立名	おやつ	熱どちらからになるもの	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
26	火	ごはん かじきにつけ みそしる	ぎゅうにゅう	米 里芋 パン	かじき 鶏レバー 豚肉	玉ねぎ ブロccoli	414	55.1	18.8	12.4
		レバーオーロラソース りんご	ホットドッグ		牛乳 ウインナー	りんご きゃべつ ねぎ	635	84	29.9	18.4
27	水	なっばごはん ごもくたまごやき	ぎゅうにゅう	米 ビーフン	しらす 卵 豚肉 牛乳	七草 椎茸 にんじん ピーマン	428	56.7	17.3	13.7
		ビーフンいため みそしる オレンジ	さけチーズごはん		ベーコン 鮭 チーズ	きゃべつ 冬瓜 いんげん オレンジ	585	78.7	23.7	18.2
28	木	きつねうどん かぶそぼろあん	ぎゅうにゅう	うどん 食パン	かまぼこ 鶏肉 油揚げ	ねぎ しめじ 大根 にんじん	383	44	19.7	13.4
		グレープフルーツ	じゃこぼん	里芋 マヨネーズ	しらす 牛乳	かぶ グレープフルーツ	524	63.4	26.6	17.2
29	金	ごはん さけのコーンマヨネーズやき	ぎゅうにゅう	米 マヨネーズ	鮭 豚肉	コーン にんじん ピーマン	465	74.2	16.6	9.6
		やがいもきんぴら みそしる レモンゼリー	やきおにぎり	じゃがいも レモンゼリー	牛乳	大根 ねぎ	650	99.8	26.1	13.9

※ 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。

【 1日当たりの平均 】

未満児	エネルギー	433kcal				
	炭水化物	59.8g	たんぱく質	17.5g	脂質	13g
以上児	エネルギー	611kcal				
	炭水化物	84.8g	たんぱく質	25g	脂質	17.9