



2020年 1月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4	土	牛乳 せんべい	わかめうどん 野菜炒め みかん	乾うどん/油/ホットケーキミックス/砂糖	鶏もも肉/わかめ/豚ばら肉/牛乳/たまご	玉葱/人参/キャベツ/みかん	牛乳 ココア蒸しケーキ	536Kcal 19.1g
6	月	牛乳 ビスケット	★ハヤシライス コールスローサラダ 豆腐スープ りんご	胚芽米/じゃが芋/油/マヨネーズ/餃子の皮	豚肩ロース/絹ごし豆腐/豚ひき肉/牛乳/ベーコン/チーズ	玉葱/人参/キャベツ/コーン缶/トマト/ほうれん草/しめじ/りんご/ピーマン	牛乳 ★餃子の皮ピザ	517Kcal 16.4g
7	火	牛乳 クラッカー	パン みかん わかさぎフライ 春雨サラダ ★豆乳コーンスープ	パン/小麦粉/パン粉/油/春雨/砂糖/ゴマ/⑦精白米/⑩ホットケーキミックス/マーガリン	わかさぎ/たまご/豆乳/生クリーム/牛乳/⑦鶏もも肉	きゅうり/もやし/人参/トマト/クリームコーン缶/コーン缶/玉葱/パセリ/⑦七草セット	牛乳 七草粥 牛乳 手作りクッキー	593kcal 24.9g 614kcal 22.7g
8	水	牛乳 干し芋	★きつねとじうどん 温野菜サラダ 柿	ゆでうどん/マヨネーズ/食パン/砂糖/バターロール	鶏もも肉/油揚げ/たまご/牛乳/生クリーム/ヨーグルト	ほうれん草/人参/葱/カリフラワー/かぼちゃ/柿/みかん缶/桃缶	牛乳 ★フルーツサンド	555Kcal 22.4g
9	木	牛乳 ウエハース	ご飯 魚のバター焼き 煮びたし 大根のみそ汁 りんご	胚芽米/バター/油/砂糖	牛乳/生鮭/ちりめんじゃこ/油揚げ/みそ/豆乳/きな粉	小松菜/白菜/大根/人参/りんご/かぼちゃ	牛乳 ★かぼちゃプリン風寒天	539Kcal 24.5g
10	金	牛乳 せんべい	ご飯 いよかん 鶏のみそ焼き ごぼうサラダ 麩のすまし汁	胚芽米/ごま油/マヨネーズ/麩/じゃが芋/油/片栗粉	鶏もも肉/みそ/牛乳/海苔	ごぼう/人参/ピーマン/トマト/いよかん	牛乳 ポテトもち	565Kcal 16.8g
11	土	牛乳 クラッカー	ホットドッグ じゃが芋ツナ炒め 水菜のスープ みかん	バターロール/じゃが芋/ゴマ油/マカロニ/砂糖	ウインナー/シーチキン/豚ひき肉/牛乳/チーズ	キャベツ/人参/ピーマン/玉葱/水菜/コーン缶/みかん	牛乳 チーズマカロニ	493Kcal 19.5g
14	火	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース れんこんサラダ もやしスープ みかん	スパゲティ乾/油/胚芽米	豚ひき肉/粉チーズ/シーチキン/ベーコン/牛乳/わかめ/海苔	人参/玉葱/ピーマン/マッシュルーム/トマト/ジュース/パセリ/れんこん/胡瓜/もやし/あさつき/みかん	牛乳 わかめおにぎり	574Kcal 22.1g
15	水	牛乳 ゆで人参	ご飯 柿 ブリのたつた揚げ かぼちゃサラダ なめこのすまし汁	胚芽米/片栗粉/油/マヨネーズ/砂糖/わんたんの皮	ぶり/絹ごし豆腐/みそ/牛乳/豚ひき肉	かぼちゃ/玉葱/胡瓜/トマト/なめこ/葱/柿	牛乳 わんたん	589Kcal 21.4g
16	木	牛乳 ウエハース	パン いよかん ポテトグラタン (ブロッコリー・トマト) 玉子とわかめのスープ	パン/じゃが芋/油/バター/小麦粉/うどん	鶏もも肉/ベーコン/豆乳/チーズ/たまご/ジョア/豚ばら肉/海苔	人参/玉葱/マッシュルーム/トマト/パセリ/ブロッコリー/ほうれん草/いよかん/キャベツ	ジョア 焼きうどん	583Kcal 22.9g
17	金	ヤクルト 牛乳 ビスケット	ご飯 みかん 豆腐ハンバーグ ほうれん草ソテー 白菜のみそ汁	胚芽米/パン粉/油/バター/さつま芋/砂糖	木綿豆腐/豚ひき肉/たまご/牛乳/油揚げ/わかめ/みそ	玉葱/椎茸/ほうれん草/コーン缶/白菜/みかん/りんご	牛乳 フルーツきんとん	540Kcal 19.2g
18	土	牛乳 せんべい	わかめうどん かぼちゃの そぼろ煮 柿	ゆでうどん/砂糖/ホットケーキミックス/油	鶏もも肉/わかめ/油揚げ/豚ひき肉/たまご/牛乳	白菜/人参/葱/かぼちゃ/柿	牛乳 ココア蒸しケーキ	520Kcal 20.1g
24	金	ヤクルト	アンパンマンご飯 苺 タンドリーチキン (ブロッコリー) かまぼこのすまし汁	胚芽米/ホットケーキミックス/バター/マヨネーズ	のり/魚肉ソーセージ/鶏もも肉/ヨーグルト/かまぼこ/牛乳/わかめ/たまご	ミニトマト/玉葱/ブロッコリー/いちご/コーン缶	牛乳 コーンマヨカップケーキ	624Kcal 23.4g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。

月平均栄養価 エネルギー 556Kcal たんぱく質 20.9g

12月にあひる組のみんなにリクエストメニュー（献立表の★印）を聞きました。
早いもので卒園まであと3ヶ月…小学校進学に向けて思い出のひとつになると嬉しいです。
自分のリクエストしたメニューがいつ出るのか、みんな楽しみにしてくれています！



寒さも本番の季節がやってきました。適度な運動と休息をしっかりとって栄養のあるものをたくさん食べて元気に過ごしましょう。

2020年も創意工夫を凝らして子どもたちにたくさん食べてもらえる給食作りをしていきますので宜しくお願い致します。
新しい一年がお子様と家族の皆様にとってよりよい一年になりますように☆



★あひる組リクエストメニュー★

(給食)

- 1位 カレーうどん
 - 2位 カレーライス
 - 3位 焼きししゃも
 - 4位 ハヤシライス
- 鶏の唐揚げ
なめこの味噌汁
炊き込みご飯

その他に胡瓜のゆかり和え・チャーハン・きつねとじうどん・さつま芋ご飯・トマトスープ・五目うどん・豆ごはん・肉じゃが・ハムカツ・スープ・わかめの味噌汁が挙がりました。

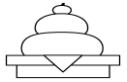
(おやつ)

- 1位 フルーツサンド・フルーツポンチ
- 2位 スイートポテト・揚げパン
- 3位 さくさくクッキー・コーンフレークケーキ
ドーナツ
- 4位 もちもちチーズパン・ラーメン

その他に納豆せんべい・フライドポテト・ココアクリームロール・ホットケーキ・餃子の皮ピザ・ぶどうゼリー・かぼちゃプリン風寒天・フルーツヨーグルトが挙がりました。

今年もあひる組一人ずつに卒園前もう一度食べたい給食とおやつを聞いてみました。一人でたくさん食べたいものを挙げる子、中々出てこない子と反応は様々でしたがみんなに食べたい給食・おやつをひねり出してもらってランキングが決定しました。今月から出ていきますので楽しみにしていてくださいね。

食育活動について



12/16つばめ組で植えた小松菜を収穫してホットプレートでベーコンとソテーして食べました。野菜が苦手な子の多いつばめ組ですがこの日はがんばって食べていました。はと・あひる組・先生たちにもおすそ分けできる位たくさんとれました。ほうれん草の収穫も待ち遠しいですね。

12/20に餅つき会がありました。炊きあがったもち米を見てからみんなで餅つきをしました。「よいしょ！」の元気なかけ声で杵をしっかりと握ってお餅をぺったん、ぺったん…力強くつくことができました。つきあがったお餅は大きな鏡餅にして玄関にかざってあるので登降園の際にご覧下さい。各部屋の小さな鏡餅はあひる組の子供たちが作りました。

<1月の調理保育>

1/21 (火) あひる組 クッキー作りをします。

はと組でみそ作りと、ピーラーを使って野菜の皮むきの練習をします。ピーラーの練習はご家庭でも一緒にやってみて下さい！

日程は決まり次第お知らせします。
エプロン・三角巾のご用意をお願いします。
爪は前日までに必ず切ってください。



七草粥を食べよう



年末年始はごちそうが沢山。胃の調子を整える為や厄除けの為に1月7日にセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れた「七草粥」を食べます。日本の伝統である七草粥を子ども達にも知ってもらいたいと思います。保育園のおやつでは他の具材も入れて、食べやすくしたものを提供します。

