



1がつ おたのしみメニュー

平成30年度

きたこどもえん

みんなとたのしく食事をしよう

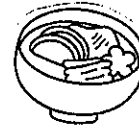
風邪をひかないための食生活

新しい年が始まりました。旧暦の1月は「睦月」といい、みんなが仲良く集まり「仲睦まじく」という説からきています。

これからは二十四節気の小寒・大寒を迎え、寒さは一段と厳しくなります。風邪にかからない体は毎日の生活習慣からつくられるのです。寒い朝は、朝食で体を温めてから登園するようにしましょう。

お雑煮を食べよう

お正月に食べるお雑煮は新年を祝うために欠かせない料理です。餅の形、だしや味付け、また使用される具材も地域や家庭によって様々です。お餅が喉につかえないように十分配慮をし、我が家だけの特別な雑煮を味わいましょう。1年のスタートにふさわしい素敵な新年となりますように。



4日(金)

〈 自由登園 〉

出席される方は
お弁当をお願いします

みかんジュース
せんべい

| 7日(月) | 8日(火) | 9日(水) | 10日(木) | 11日(金) |
|--|------------------------------|-----------------------------|------------------------|-------------------------------|
| みかんゼリー | りんご | みかん | プルーン | バナナ |
| チキンナゲット サラスパサラダ | まつかぜやき ゆかりあえ | じゃがいもオープンやき かいそうサラダ | さわらのさいきょうやき せいようなます | あげぎょうざ ブロッコリーごまあえ |
| ツナ カレーライス | めくわらい ごはん | ごはん | むぎ ごはん | やしそば |
| ぎゅうにゅう せんべい | ぎゅうにゅう せんべい | ぎゅうにゅう ☆チーズドック | ショア ビスケット | ぎゅうにゅう ☆マヨトースト |
| 14日(月) | 15日(火) | 16日(水) | 17日(木) | 18日(金) |
| せいじんのひ | バナナ | りんご | 《たんじょうかい》 いちご | みかん |
| おとなのなま入りをした20才になった人たちをお祝いする日です。せいじんしきをして、みんなでおいおいをします。 | えびいかかきあげ はくさいサラダ | やきざかな(さば) ごもくきんぴら | にこみハンバーグ ブロッコリーサラダ | とりにくとポテトのあげに ほうれんそうサラダ |
| | にこみ うどん | 免芽玄米 ごはん | わかめ ごはん | ごはん |
| | ぎゅうにゅう せんべい | ☆ミルクゼリーあえ | ぎゅうにゅう カットケーキ(マロン) | ぎゅうにゅう かりんとう |
| 21日(月) | 22日(火) | 23日(水) | 24日(木) | 25日(金) |
| バナナ | チーズ | みかん | りんご | パイナップル |
| あつあげのちゅうかいため キャベツのしおこんぶあえ | いかフリッター ツナサラダ | さけのみそマヨやき ほうれんそうのごまあえ | とりにくのカレーやき かみかみサラダ | ようふうオムレツ マロニーちゅうかあえ |
| むぎ ごはん | ロール パン | 免芽玄米 ごはん | ごはん | ごはん |
| ぎゅうにゅう ☆あまなっとうむしパン | ぎゅうにゅう ☆きなこだんご | ぎゅうにゅう いもけんぴ | ヨーグルト | ぎゅうにゅう せんべい |
| 28日(月) | 29日(火) | 30日(水) | 31日(木) | ※8日(火) |
| りんご | みかん | プルーン | バナナ | 福笑いごはん 黒豆・かまぼこ・のりでお顔を作ります。 |
| ジャーマンポテト フレンチサラダ | しろみさかなのパンこやき きりぼしだいこんにももの | ぶたにくとだいこんべっこう キャベツのかおりあえ | かぼちゃココットやき チップスサラダ | |
| ちゅうか どんぶり | むぎ ごはん | ごはん | オポリタン スパゲティ | |
| ぎゅうにゅう ☆おかずパン | まめびよ(ココア) せんべい | ぎゅうにゅう ☆チョコタフィ | ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド | ※都合により献立の内容がかわることがあります。 |



食育だより



平成31年 1月 きたこども園

寒くなると体力が低下して、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。今の季節には、実はビタミンが多い食材が旬を迎えます。旬の白菜や大根、ほうれん草やにんじんなど、煮込み料理には最適です。いつもの食卓に旬のものを盛り込んで、体の中から温めてみて下さい。

《野菜でおやつ》

黒豆のマフィン 約20個分

- ①ホットケーキ粉(200g)に溶かしたバター(50g)と溶いた卵(約150g)3個を少しずつ入れて混ぜる。
- ②黒豆の煮物(200g)を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③カップに流し入れて180℃のオーブンで焼き色が付くまで15~20分ほど焼く。

| 1月の使用食材一覧表 | | 主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。) | | | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|------------|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------|-------|-----|-------|
| | 献立名 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁物 | kcal | g | g | g |
| 7月 | ツナカレーライス・サラスパサラダ・チキンナゲット・ゼリー | 精白米 | ツナ・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・コーン | サラスパ・ハム・キャベツ・きゅうり・にんじん | 焼き物) チキンナゲット | 639 | 20 | 23 | 2.3 |
| 8火 | 福笑いごはん・松風焼き・ゆかりあえ・すまし汁・りんご | 精白米 黒豆・のり かまぼこ | 鶏ひき肉・玉ねぎ・ねぎ・にんじん・パン粉・牛乳・卵・みそ・ごま | キャベツ・きゅうり・にんじん・ゆかり | 豆腐・しめじ・はくさい・わかめ | 585 | 24 | 16 | 2.2 |
| 9水 | ごはん・関東煮・海藻サラダ・じゃが芋オープン焼・みかん | 精白米 | だいこん・うずら卵・厚揚げ・ちくわ・こんにゃく | キャベツ・にんじん・きゅうり・かいそう | じゃがいも・バター・パセリ・バター | 477 | 16 | 12 | 1.4 |
| 10木 | ごはん・さわらの西京焼き・西洋なます・白玉雑煮・ブルー | 精白米 | さわら | だいこん・きゅうり・にんじん・ハム | 鶏肉・かまぼこ・こまつな・だんご・ねぎ | 502 | 22 | 6.7 | 1.9 |
| 11金 | 焼きそば・ブロッコリーごまあえ・揚げぎょうざ・バナナ | 中華麺 | 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・青のり | ブロッコリー・にんじん・きゅうり・もやし・ごま | 揚げ物) ギョウザ | 620 | 20 | 27 | 1.8 |
| 15火 | 煮込みうどん・えびいかかき揚げ・はくさいサラダ・バナナ | うどん | 鶏肉・なると・油揚げ・にんじん・ねぎ 干しいたけ | はくさい・きゅうり・にんじん・りんご・かまぼこ | 揚げ物) えびいかかき揚げ | 498 | 16 | 18 | 1.8 |
| 16水 | ごはん・焼き魚(さば)・五目きんぴら・みそ汁・りんご | 精白米 | 塩さば | ごぼう・にんじん・れんこん・油揚げ・こんにゃく・いんげん | 豆腐・だいこん・玉ねぎ・しいたけ・みそ | 540 | 20 | 16 | 1.5 |
| 17木 | わかめごはん・煮込みハンバーグ・サラダ・すまし汁・いちご | 精白米・わかめ | ハンバーグ 玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム | ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん | 豆腐・かまぼこ・こまつな・にんじん・えのきたけ | 574 | 21 | 18 | 2.7 |
| 18金 | ごはん・鶏肉ポテト揚げ煮・ほうれん草サラダ・わんたんスープ・みかん | 精白米 | 鶏肉・玉ねぎ・にんじん・フライドポテト・ピーマン | ほうれん草・キャベツ・ハム・にんじん・コーン | ワンタン・豚肉・はくさい・もやし・ねぎ | 605 | 22 | 21 | 1.8 |
| 21月 | ごはん・厚揚げの中華炒め・キャベツの塩昆布あえ・みそ汁・バナナ | 精白米 | 厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・にんじん・にら | キャベツ・きゅうり・にんじん | だいこん・さといも・しめじ・ねぎ・みそ | 560 | 19 | 14 | 2.3 |
| 22火 | ロールパン・ミネストローネ・ツナサラダ・いかフリッター・チーズ | パン | ウインナー・玉ねぎ・にんじん・ホールトマト・大豆・じゃがいも | ツナ・きゅうり・にんじん・ブロッコリー・キャベツ | 揚げ物) いかフリッター | 542 | 21 | 23 | 2.1 |
| 23水 | ごはん・鮭のみそマヨ焼き・ほうれん草ごまあえ・わかめスープ・みかん | 精白米 | 鮭・みそ・マヨドレ | ほうれん草・にんじん・はくさい・もやし・ごま | わかめ・豆腐・キャベツ・にんじん | 548 | 20 | 16 | 1.6 |
| 24木 | ごはん・鶏肉のカレー焼き・かみかみサラダ・すいとん汁・りんご | 精白米 | 鶏肉・カレー粉・にんにく | 大豆・きゅうり・ひじき・にんじん・コーン・みそ・マヨドレ・レモン果汁 | 豚肉・油揚げ・かまぼこ・ねぎ・小麦粉・白玉粉・スキムミルク | 543 | 24 | 16 | 1.4 |
| 25金 | ごはん・洋風オムレツ・マロニー中華あえ・五目汁・パイナップル | 精白米 | 卵・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・ピーマン | はるさめ・キャベツ・もやし・にんじん・ハム | 油揚げ・だいこん・さといも・ごぼう・にんじん・ねぎ | 527 | 18 | 16 | 2.1 |
| 28月 | 中華どんぶり・フレンチサラダ・ジャーマンポテト・りんご | 精白米 | 豚肉・えび・はくさい・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・なると・うずら卵 | キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン | じゃがいも・ウインナー・玉ねぎ・ピーマン | 685 | 25 | 26 | 2.3 |
| 29火 | ごはん・白身魚のパン粉焼・切干大根の煮物・みそ汁・みかん | 精白米 | メルルーサ・パン粉・粉チーズ・パセリ | 切干大根・油揚げ・にんじん・いんげん | 豆腐・じゃがいも・玉ねぎ・しいたけ・わかめ・みそ | 456 | 19 | 9.2 | 1.8 |
| 30水 | ごはん・豚肉と大根のべっこう煮・香りあえ・すまし汁・ブルー | 精白米 | 豚肉・だいこん・にんじん・こんにゃく・いんげん | キャベツ・にんじん・きゅうり・ごま・レモン果汁 | 豆腐・かまぼこ・えのきたけ・こまつな・ねぎ | 484 | 20 | 14 | 1.5 |
| 31木 | ナポリタンスパゲティ・かぼちゃココット焼き・チップスサラダ・バナナ | スパゲティ | ウインナー・玉ねぎ・にんじん・ピーマン | ポテトチップス・キャベツ・きゅうり・にんじん | かぼちゃ・ベーコン・コーン・クリームコーン・生クリーム・チーズ・パセリ | 639 | 20 | 23 | 2.3 |