



1がつ

おたのしみメニュー

令和3年1月 きたこども園



郷土の食べ物を知らう！

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
じゅうとうえん 出席される方は お弁当をお願いします。	じゅうとうえん 	りんご サラスパサラダ フライドポテト ドライカレー	パナナ さばのごまだれかけ ゆかりあえ ごはん みそしる	みかん まつかぜやき なます むぎごはん しらたまそうじ
おちゃ せんべい	おちゃ ビスケット	ぎゅうにゅう ☆キャラメルマドレーヌ	☆カルピスポンチ	ぎゅうにゅう せんべい
★ピザ作り★ 27日に、年長のみ ピザ作りをします。 ピサソースをぬった生 地にそれぞれ好きなよ うにトッピングして自 分オリジナルのピザを 作ってもらいます。 どんなピザにそれぞ れなるのか楽しみです♪	12日(火) みかん じゃがいもの オープンやき はくさいのいそかあえ ちゃんぽん めん	13日(水) りんご バンバンジー れんこんとひきにくの てりやき かんとうに <small>発祥地* ごはん</small>	14日(木) チーズ さわらのたつたあげ ブロッコリーの ちゅうかあえ ごはん かぶのコンソメ スープ	15日(金) りんご ツナサラダ かぼちゃの ひきにくフライ パン シチュー
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
18日(月) りんご とりのてりやき きりほしだいこんサラダ むぎごはん わんたん スープ	19日(火) みかん ポパイサラダ ミニはるまき むぎごはん にく じゃが	20日(水) プルーン やさいのかきあげ きゃべつのごまあえ にこみ うどん	21日(木) パイナップル さけのみそマヨやき ブロッコリーの おかかあえ ごはん すまし じる	22日(金) <たんじょうかい> いちご エビフライ チップスサラダ ケチャップ ライス ABC スープ
☆ミルクゼリーあえ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう クリームパン	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ココアワッフル
25日(月) りんごゼリー	26日(火) みかん ちくわのマヨやき こまつなのあえもの やきそば	27日(水) パナナ ぶたにくとだいこんの ベっこうに しょうゆフレンチ ごはん みそしる	28日(木) パイナップル さばのみそに かいそうサラダ むぎごはん けんちん じる	29日(金) <下呂市こども園統一メニュー> りんご だいずのあまに 未満児: さつまいものあまに キャベツのかおりあえ ぎゅうどん
まめびよ せんべい	ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド	ぎゅうにゅう ☆ピザ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆こくとうむしパン

◇健康の維持につながる「だし」◇

・野菜をおいしく食べることができる

野菜の水分とだしが入れ替わることにより、野菜の苦味・えぐ味が軽減され、格段に食べやすくなります。野菜の摂取量アップにつながります。

・減塩につながる

だしをきかせれば、なんと20~30%も減塩することが出来ます。子どもの頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。だしのうま味を生かして食塩の摂取量を減らしましょう。

・エネルギーのとり過ぎを防ぐことが出来る

だしのエネルギーは、100mlでたったの約3キロカロリー。肉と魚と同じアミノ酸を含むだしは、食べた時に満足感を得られます。低カロリーで満足できるだしを使った食事は過剰摂取を防ぐことが出来ます。

◇食育クイズ◇ ぜひお子さんに出してみてください

Q: れんこんに開いてる穴は、何のため？

- ①水を茎や葉に送るため
- ②空気を茎や根に送るため
- ③虫たちの通り道のため

A: ②

れんこんは深い泥の中で育ちます。穴は土の上の茎や葉から、土の下の茎や根に空気(酸素)を送る役目をしているのです。



食育だより



令和3年 1月 きたこども園

子どもの食べる意欲を育てよう！！

鶏肉のスタミナ焼き

★材料★ 5人分

鶏もも肉	50g×5切れ
しょうが・にんにく	各5g
しょうゆ	20g
砂糖	5g
ごま油	2.5g

★作り方★

- ①にんにくとしょうがをすりおろし、調味料に混ぜ合わせ、そこに鶏肉を漬け込む。
- ②鉄板に鶏肉を並べて、220～230℃のオーブンで20分焼いて完成！！

子どもが毎日楽しくごはんを食べてくれたら嬉しいですね。しかし、実際には1歳を過ぎると「好き嫌い」や「遊び食べ」が始まり、「しっかり栄養をとれている？」と心配になることもあるようです。

①子どもが集中できる環境をつくる

気になることがあれば、すぐに食事から気がそれて、食べる意欲が低下します。集中できるように環境を整えましょう。

②初めてのものは、食べ慣れた味・器で提供する

「初めてのものを避ける」という、防護本能が備わっています。これは1歳を過ぎると強まり、2～6歳でピークに達します。子どもが少しでも安心できるように工夫して、食べる意欲を引き出しましょう。

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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物					
6	水	ドライカレー・スパサラダ・フライドポテト・りんご	精白米	合挽き肉・たまねぎ・にんじん・コーン・ピーマン	サラスパ・キャベツ・にんじん・きゅうり・ツナ・マヨドレ	揚げ物) フライドポテト	708	20	29	1.5
7	木	ごはん・さばのごまだれかけ・ゆかりあえ・みそ汁・バナナ	精白米	さば・ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん・ゆかりふりかけ	豆腐・たまねぎ・しいたけ・さといも・ねぎ・みそ	536	19	12	1.6
8	金	ごはん・松風焼き・西洋なます・白玉雑煮・みかん	精白米	鶏ひき肉・たまねぎ・ねぎ・にんじん・卵・パン粉・みそ・ごま・牛乳	だいこん・きゅうり・にんじん・ハム	白玉だんご・かまぼこ・油揚げ・こまつな・干しいたけ	573	23	15	2
12	火	チャンポン麺・じゃが芋のオープン焼き・白菜のいそかあえ・みかん	中華麺	豚肉・えび・いか・たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・ねぎ	じゃがいも・パセリ・バター	はくさい・ほうれんそう・にんじん・のり	570	21	13	1.7
13	水	ごはん・関東煮・パンパンジー・りんご・れんこんと挽肉の照り焼	精白米	うずら卵・だいこん・こんにやく・ちくわ・厚揚げ	鶏ささみ・キャベツ・きゅうり・にんじん・マロニー	焼き物) れんこんと挽肉の照り焼	550	22	18	1.7
14	木	ごはん・さわらの竜田揚げ・ブロッコリーの中巻和え・かぶのコンソメスープ・チーズ	精白米	さわら・しょうが	ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・にんじん	かぶ・にんじん・コーン・かぶ菜・たまねぎ・しめじ・ベーコン	504	20	14	1.6
15	金	パン・シチュー・ツナサラダ・かぼちゃ挽肉フライ・パイナップル・牛乳	パン	鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも	キャベツ・にんじん・きゅうり・ブロッコリー・ツナ	揚げ物) かぼちゃ挽肉フライ	594	20	24	2.2
18	月	ごはん・鶏の照り焼き・切干大根サラダ・ワンタンスープ・りんご	精白米	鶏肉・にんにく・しょうが	切干大根・にんじん・きゅうり・キャベツ・ツナ	ワンタン・もやし・にんじん・チンゲン菜・ねぎ	466	17	12	1.4
19	火	ごはん・肉じゃが・ポパイサラダ・ミニ春巻き・みかん	精白米	豚肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・糸こんにやく	ほうれん草・キャベツ・にんじん・コーン・マヨドレ	揚げ物) ミニ春巻き	584	17	18	1.5
20	水	煮込みうどん・野菜かき揚げ・キャベツのごま和え・ブルー	うどん	鶏肉・油揚げ・なると・ねぎ・にんじん・干しいたけ	揚げ物) 野菜かき揚げ	キャベツ・にんじん・きゅうり・もやし・すりごま	499	17	19	1.6
21	木	ごはん・さけのみそマヨ焼き・ブロッコリーおかかあえ・すまし汁・パイナップル	精白米	さけ・みそ・マヨドレ	ブロッコリー・にんじん・キャベツ・かつお節	豆腐・えのきたけ・たまねぎ・にんじん・ねぎ	481	21	15	1.7
22	金	ケチャップライス・エビフライ・チップスサラダ・ABCスープ・いちご	米・鶏肉 にんじん たまねぎ	揚げ物) エビフライ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ブロッコリー・ポテトチップス	マカロニ・えのきたけ・ねぎ・たまねぎ・ウインナー	557	20	18	2.3
25	月	ごはん・キャベツの甘酢あえ・揚げ豆腐の鶏みそかけ・すまし汁・りんごゼリー	精白米	焼き豆腐・鶏ひき肉・にんじん・たまねぎ・みそ	キャベツ・にんじん・きゅうり・しらす干し・わかめ	たまねぎ・しいたけ・おふ・ねぎ・かまぼこ	580	21	16	2.1
26	火	焼きそば・ちくわのマヨ焼き・小松菜の和え物・みかん	中華麺	豚肉・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ピーマン・あおのり	ちくわ・マヨドレ	こまつな・にんじん・もやし・はくさい・油揚げ	583	21	22	2.2
27	水	ごはん・しょうゆフレンチ・豚肉と大根のべっこう煮・みそ汁・バナナ	精白米	豚肉・だいこん・にんじん・こんにやく・いんげん	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・ハム・フライドポテト	豆腐・油揚げ・しめじ・ねぎ・わかめ・みそ	624	22	19	2.6
28	木	ごはん・さばのみそ煮・海藻サラダ・けんちん汁・パイナップル	精白米	さば・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん・海藻・ハム	鶏肉・豆腐・油揚げ・さといも・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	559	24	20	1.8
29	金	牛丼・大豆の甘煮・キャベツのかおり和え・りんご	精白米	牛肉・たまねぎ・こまつな・にんじん・しめじ	大豆	キャベツ・きゅうり・にんじん・かおりふりかけ	481	20	11	1.9