



1がつ

おたのしみメニュー

平成30年度

みなみこどもえん

みんなとたのしく食事をしよう

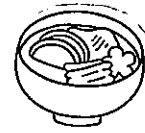
風邪をひかないための食生活

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) みかんゼリー	8日(火) りんご	9日(水) みかん	10日(木) ブルー	11日(金) 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	ぶくわらい 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	ジョア 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	ブルー	みかん
おとなのなかま入りをした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、みんなでお祝いします。	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	ふたにくとだいこんべっこう キャベツのかおりあえ	とりにくとポテトのあげは ほうれんそうサラダ
	にこみ うどん	発芽玄米 ごはん	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 ☆チョコタフィ	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	発芽玄米 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	《たんじょうかい》 いちご	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	にこみハンバーグ ブロッコリーサラダ	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	わかめ 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 カットケーキ(マロン)	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 みなみこども園

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・ブロッコリーのごまあえ・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	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・こんしゃく・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
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・塩昆布	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	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
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