



1がつ おたのしみメニュー

令和2年1月



みなみこどもえん

寒さに負けない食事をしよう

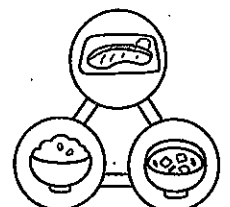
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
牛乳・えびせん りんご	牛乳・ぱりんこ ブルーネ	牛乳・ひこうきビスケット バナナ	牛乳・☆黒糖蒸しぼん パイナップル	牛乳・動物ビスケット みかん
ウイナーソーテー クルトンサラダ	えびシューマイ ほうれんそうのおひたし	やさいのかきあげ はくさいとりんごサラダ	さばのみそに せいようなます	ほたてふうフライ キャベツのゆかりあえ
ツナ カレーライス	ふくわらい ごはん しらたま そうじ	ここみ うどん	ごはん わんたん スープ	むぎ ごはん かんとうば
みかんジュース せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆マヨトースト	ぎゅうにゅう かりんとう	ぎゅうにゅう ☆おしるこ
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
せじんのひ 7日(火)『福笑いごはん』 黒豆・かまぼこ・味付のりで お顔を作ります。	牛乳・☆シュガーラスク みかんゼリー	ジュース・せんべい りんご	牛乳・野菜スティック バナナ	牛乳・カルシウムせんべい みかん
	あげギョウザ かみかみサラダ	まつがげやき ひじきのいために	かのえびだんごあげ ブロッコリーごまあえ	さわらのこうそうやき ほうれんそうサラダ
	ごはん にくじゃが	むぎ ごはん すまし じる	やきそば	発芽玄米 ごはん とんじる
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ゼリーあえ	☆フルーツ ゼリーあえ	ぎゅうにゅう おむすび	ぎゅうにゅう ビスケット
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
牛乳・ベジタべる りんご	牛乳・畑のクラッカー チーズ	牛乳・☆マシュマロサンド みかん	牛乳・おととと バナナ	牛乳・ハッピーターン パイナップル
ジャーマンポテト だいこんサラダ	かつおフライ ほうれんそうナムル	ミートローフ フレンチサラダ	ポテトカップグラタン ツナサラダ	すぶた キャベツのしおこんぶあえ
おやこ どんぶり	ごはん みそしる	むぎ ごはん わかめ スープ	ロール パン ミネスト ローネ	発芽玄米 ごはん すまし じる
ぎゅうにゅう ☆あまなっとうむしパン	プリン	ぎゅうにゅう いちけんぴ	ぎゅうにゅう ☆チーズドック	ジョア せんべい
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
牛乳・北の卵サブレ りんごゼリー	牛乳・ソフトカステラ りんご	☆ヨーグルトあえ みかん	牛乳・源氏パイ 《たんじょうかい》いちご	ジュース・田舎のおかき バナナ
ぶたにくとだいこんの べっこうに こまつなのあえもの	あつあげのちゅうかいため きゅうりのすのもの	さけのみそマヨやき しょうゆフレンチ	メンチカツ チップスサラダ	かぼちゃのあまに ほうれんそうごまあえ
ごはん みそしる	むぎ ごはん コンソメ スープ	発芽玄米 ごはん けんちん じる	ツナ チャーハン すまし じる	しょうゆ ラーメン
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 ビスケット	ぎゅうにゅう ロールケーキ	ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド

※都合により献立の内容が変わることがあります。

「三角食べ」と「ばっかり食べ」

和食には、ごはん・おかず・汁物をまんべんなく交互に食べる「三角食べ」という食べ方があります。三角食べをすると、口の中でごはんやおかず、汁物が混ざり合い、無意識のうちに味つけの濃さを調整したり、味の幅を広げることができます。これに対して、ごはんだけ、あるいはおかずだけなど、一品ずつ食べていく食べ方を「ばっかり食べ」といいます。

ばっかり食べをすると、途中でおなかがいっぱいになった場合、手をつけられない料理が出てきてしまいます。せっかくバランスのよい献立でも、手をつけられない料理が出てきてしまったら、栄養が偏ってしまいます。三角食べは、子どもの味覚を育てる理想の食べ方でもあります。園でも、三角食べの習慣がしぜんと身につくように、子どもたちの食べ方に目を向けていきたいと思ひます。





食育だより



令和2年 1月 みなみこども園

おせち料理の意味

新しい年の神様を静かに迎えるために、おせち料理は年末に用意します。おせち料理の意味を子どもたちに伝えてほしいものです。

数の子：子宝や子孫繁栄を願う

黒豆：健康でまめに暮らせることを願う

伊達巻：学問や習い事の成就を願う

栗きんとん：金銀財宝を意味し金運を呼び起す縁起物

1月 給食メニューより

<西洋なます>

(材料 1人分)

- ①大根30g、人参5g、きゅうり10g、ハム10gは3cm長さの千切りにする。
- ②酢3g、砂糖2g、塩0.3gを混ぜておく。
- ③野菜を茹でて冷まし、水気を絞る。
- ④ポウルに野菜とハムを入れて、②の調味料で和える。

月	献立名	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
		主食	主菜	副菜	汁物				
6月	ツナカレー・クルトンサラダ・ウインナーソーテー・りんご	精白米	ツナ・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ピーマン・コーン	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・クルトン	焼き物) ウインナー	612	14	20	2.5
7火	福笑いごはん・えびシューマイ・ほうれん草おひたし・白玉雑煮・ブルーベリー	米・黒豆 かまぼこのり	蒸し物) えびシューマイ	ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん・かつお節	鶏もも肉・白玉粉・かまぼこ・こまつな・ねぎ	536	21	11	2.3
8水	煮込みうどん・かき揚げ・白菜とりんごのサラダ・バナナ	うどん	鶏肉・油揚げ・なると・にんじん・ねぎ・干しいたけ	揚げ物) 野菜かき揚げ	はくさい・きゅうり・にんじん・りんご・かまぼこ	576	19	24	2.2
9木	ごはん・さばのみそ煮・西洋なます・ワンダンスープ・パイナップル	精白米	さば・しょうが・みそ	だいこん・にんじん・きゅうり・ハム	わんたん皮・はくさい・もやし・ねぎ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・しめじ	502	20	15	1.6
10金	ごはん・関東煮・キャベツのゆかりあえ・ホタテ風フライ・みかん	精白米	だいこん・ちくわ・厚揚げ・こんにやく・うずら卵	キャベツ・きゅうり・にんじん・ゆかりふりかけ	揚げ物) ホタテ風フライ	616	18	14	1.4
14火	ごはん・肉じゃが・かみかみサラダ・揚げギョウザ・みかんゼリー	精白米	豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・こんにやく・いんげん	大豆水煮・ハム・きゅうり・にんじん・ひじき・コーン・マヨドレ・白みそ・レモン汁	揚げ物) 揚げギョウザ	600	19	17	1.5
15水	ごはん・松風焼き・ひじきの炒め煮・すまし汁・りんご	精白米	鶏ひき肉・たまねぎ・ねぎ・にんじん・パン粉・牛乳・卵・みそ・ごま	ひじき・油揚げ・ちくわ・にんじん・いんげん・ごま油	豆腐・はくさい・しいたけ・たまねぎ	463	18	11	1.9
16木	焼きそば・ごまあえ・鹿の子えび団子揚げ・バナナ	中華麺	焼きそば麺・豚肉・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ピーマン	ブロッコリー・きゅうり・にんじん・もやし・すりごま	揚げ物) 鹿の子えび団子	561	18	19	1.2
17金	ごはん・さわらの香草焼き・ほうれん草サラダ・豚汁・みかん	精白米	さわら・にんにく・パセリ・オリーブ油・バジル粉	ほうれん草・キャベツ・コーン・にんじん・ハム・マヨドレ	豚肉・だいこん・にんじん・ごぼう・豆腐・こんにやく・みそ	548	22	20	1.3
20月	親子どんぶり・大根サラダ・ジャーマンポテト・りんご	精白米	鶏肉・たまねぎ・にんじん・ねぎ・卵・焼きのり	だいこん・にんじん・きゅうり・ツナ	フライドポテト・ウインナー・たまねぎ・ピーマン	710	25	24	2.3
21火	ごはん・かつおフライ・ほうれん草ナムル・みそ汁・チーズ	精白米	揚げ物) かつおフライ	ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん・ごま油・ごま	豆腐・油揚げ・さといも・ねぎ・わかめ・みそ	495	26	16	1.8
22水	ごはん・ミートローフ・フレンチサラダ・わかめスープ・みかん	精白米	合いびき肉・にんじん・グリーンピース・卵・パン粉・牛乳・ケチャップ・ソース	キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・にんじん・コーン	わかめ・豆腐・はくさい・えのきたけ・ねぎ	637	22	20	1.5
23木	黒糖ロールパン・ミネストローネ・ツナサラダ・カップグラタン・バナナ	パン	ウインナー・たまねぎ・にんじん・大豆水煮・ホールトマト	ツナ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん	焼き物) ポテトカップグラタン	536	21	28	2.4
24金	ごはん・酢豚・キャベツの塩昆布和え・すまし汁・パイナップル	精白米	豚肉・さつまいも・にんじん・たまねぎ・たけのこ・ピーマン・干しいたけ・ケチャップ	キャベツ・きゅうり・にんじん・塩こんぶ	豆腐・かまぼこ・こまつな・しめじ・ねぎ	527	15	13	1.6
27月	ごはん・小松菜あえもの・豚肉と大根のべっこう煮・みそ汁・りんごゼリー	精白米	豚肉・だいこん・にんじん・こんにやく・いんげん	こまつな・もやし・油揚げ・はくさい・にんじん	豆腐・さつまいも・たまねぎ・わかめ・みそ	565	20	18	2.1
28火	ごはん・厚揚げの中華炒め・きゅうりの酢の物・コンソメスープ・りんご	精白米	厚揚げ・豚肉・たまねぎ・にんじん・にら・ごま油	キャベツ・きゅうり・にんじん・しらす干し・わかめ	チンゲン菜・ベーコン・もやし・じゃがいも・ねぎ	473	17	14	2.3
29水	ごはん・鮭のみそマヨ焼き・しょうゆフレンチ・けんちん汁・みかん	精白米	鮭・マヨドレ・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム・フライドポテト	鶏肉・だいこん・にんじん・ごぼう・さといも・ねぎ・豆腐・油揚げ・ごま油	606	25	22	1.9
30木	ツナチャーハン・メンチカツ・チップスサラダ・すまし汁・いちご	米・ツナ たまねぎ にんじん	揚げ物) メンチカツ	ポテトチップス・キャベツ・きゅうり・にんじん	豆腐・かまぼこ・しいたけ・ねぎ・焼きふ	628	21	24	2.2
31金	しょうゆラーメン・ほうれん草ごまあえ・かぼちゃの甘煮・バナナ	中華麺	中華麺・豚肉・なると・キャベツ・もやし・にんじん・ねぎ・干しいたけ	ほうれん草・はくさい・にんじん・もやし・すりごま	かぼちゃ	552	22	13	2.6