



# 1月の給食献立表



平成27年12月26日  
北平田保育園

日	曜	行事	こんだて名	材料とその働き			おやつ	エネルギー(以上児)
				熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)		
5	月		北の国のシチュー・味付けのり ブロッコリー・サラダ・りんご	じゃが芋・バター・油 卵・のり	鶏もも肉・ベーコン・牛乳 卵	白菜・玉ねぎ・人参・しめじ・コーン ブロッコリー・ほうれん草・きゅうり・りんご	お菓子 野菜ジュース	E356 F17.5 P14.0 食塩1.8
○ 6	火	新年会	ナポリタン・フレンチサラダ・バナナ ハンバーグ・オレンジジュース	スパゲティ・バター パン粉・油	ベーコン・豚ひき肉・卵 ちくわ・おから	人参・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム きやべつ・ほうれん草・コーン・バナナ	★ミニパフェ	
7	水	サッカー(国体)	タラのパン粉焼き・ひじき煮 みそ汁・いよかん	パン粉・油・チーズ 砂糖	タラ・大豆・ひじき・豆腐 薄揚げ・煮干・味噌	にんにく・人参・しらたき・いんげん えのき・ほうれん草・いよかん	★マドレーヌ 牛乳	E336 F19.3 P21.2 食塩2.0
○ 8	木	にこにこ広場	パン・肉野菜炒め・茹でワインナー ほうれん草サラダ・牛乳・みかん	パン・砂糖・油 じゃが芋	豚もも肉・ワインナー 牛乳	きやべつ・ほうれん草・もやし・人参 ピーマン・ブロッコリー・コーン・みかん	★おしるこ	
9	金		親子煮・かぶの浅漬け・三平汁 りんご	砂糖・じゃが芋	鶏もも肉・卵・かまぼこ 鮭・豆腐・味噌・昆布	玉ねぎ・葱・人参・椎茸・かぶ・きゅうり 大根・りんご	お菓子 グレープジュース	E481 F23.9 P25.4 食塩2.9
10	土		ブラウンシチュー・牛乳・バナナ	じゃが芋・生クリーム バター	豚もも肉・牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ・バナナ		
13	火		肉じゃが・コールスロー・みそ汁 いよかん	じゃが芋・油・砂糖	豚もも肉・昆布・わかめ 豆腐・煮干・味噌	玉ねぎ・つきこん・しめじ・人参・きやべつ きゅうり・コーン・いよかん	お菓子 牛乳	E537 F14.0 P23.0 食塩2.0
14	水	保育参観	松風焼き・切干大根サラダ・うどん汁 ゼリー	砂糖・パン粉・油・ごま うどん・マヨネーズ	鶏ひき肉・卵・味噌 豚もも肉・厚揚げ・昆布	玉ねぎ・切干大根・きゅうり・人参・コーン トマト・椎茸・葱・ほうれん草・ゼリー	★野菜マフィン 牛乳	E451 F16.8 P22.6 食塩3.2
15	木	ニッキーさんと一緒	ごぼうのドライカレー・牛乳 花野菜の和え物・いよかん	油	豚ひき肉・ハム・牛乳	玉ねぎ・人参・ごぼう・ブロッコリー・トマト カリフラワー・いよかん	★フルーチェ	E361 F15.4 P16.3 食塩1.7
16	金		ぶり大根・きやべつの甘酢和え 納豆汁・ぽんかん	砂糖	ぶり・納豆・豆腐・厚揚げ 煮干・味噌	大根・きやべつ・人参・こんにゃく・なめこ 葱・ぽんかん	お菓子 牛乳	E362 F16.5 P22.0 食塩2.4
17	土		すき焼き風煮・牛乳・バナナ	砂糖・油	豚肩肉・豆腐・牛乳	白菜・玉ねぎ・人参・しらたき・葱・バナナ		
19	月		タンドリーチキン・ドレッシングサラダ コンソメスープ・りんご	油・じゃが芋	鶏もも肉・ちくわ ヨーグルト	玉ねぎ・きやべつ・ほうれん草・人参 コーン・セロリ	お菓子 オレンジジュース	E396 F9.8 P15.8 食塩1.4
20	火	集金	焼き魚・マカロニサラダ・みそ汁 みかん	マカロニ・マヨネーズ	鮭・厚揚げ・煮干・味噌	きゅうり・コーン・人参・こまつ菜・みかん	★蒸かし芋 牛乳	E382 F18.6 P18.1 食塩1.9
21	水		かき揚げ・白菜の生姜和え・みそ汁 いよかん	薄力粉・油	エビ・インナー・わかめ 卵・豆腐・煮干・味噌	玉ねぎ・人参・ピーマン・ごぼう・白菜 こまつ菜・いよかん	★チョコバナナ	E316 F13.6 P14.5 食塩2.0
○ 22	木	誕生会	五目ラーメン・プリンアラモード	中華麺・生クリーム プリン	豚もも肉・卵	人参・ほうれん草・メンマ・葱・コーン	ケーク 紅茶	
23	金	卒園記念撮影	豚肉の味噌炒め・野菜のおかか和え えのきスープ・りんご	片栗粉・油・砂糖・ごま	豚もも肉・味噌 かつお節・豆腐	人参・白菜・えのき・葱・りんご	お菓子 牛乳	E369 F16.2 P17.9 食塩2.3
24	土		肉汁・牛乳・ふりかけ・みかん	じゃが芋	豚肩肉・厚揚げ・味噌 煮干・牛乳	人参・ごぼう・つきこん・葱・みかん ふりかけ		
26	月	バス代振替日	ヒレカツ・ミックスキャベツ・みそ汁 スイートスプリング	薄力粉・パン粉・油	豚ヒレ肉・卵・豆腐・煮干 味噌	きやべつ・人参・トマト・しめじ・こまつ菜 スイートスプリング	お菓子 スパロン	E343 F12.7 P21.0 食塩1.7
27	火		鶏のさっぱり煮・のり佃煮・たら汁 バナナ	砂糖	鶏もも肉・卵・のり・たら 豆腐・味噌・煮干	大根・人参・生姜・にんにく・ブロッコリー 葱・バナナ	★いちごサンド 牛乳	E437 F13.9 P30.0 食塩3.0
28	水	リトミック	ミートローフ・トマト・ブロッコリー みそ汁・スイートスプリング	パン粉・油 マヨネーズ	豚ひき肉・チーズ・牛乳 薄揚げ・味噌・煮干	玉ねぎ・人参・コーン・ブロッコリー・トマト チングルーム・スイートスプリング	★フルーツヨーグルト	E398 F18.5 P20.0 食塩1.4
29	木	かもしかクラブ	赤魚の甘辛揚げ・お浸し・うどん汁 りんご	片栗粉・油・砂糖 うどん	赤魚・厚揚げ・煮干 豚もも肉	きやべつ・もやし・人参・椎茸・ほうれん草 葱	★コーン蒸しパン 牛乳	E391 F17.5 P20.6 食塩3.1
30	金	平田小体験入学	麻婆豆腐・白菜のおかか和え わかめスープ・みかん	砂糖・油・片栗粉 ごま	豆腐・豚ひき肉 かつお節・わかめ	葱・人参・椎茸・生姜・にんにく・白菜 玉ねぎ・ほうれん草・みかん	お菓子 ミルクココア	E447 F16.5 P17.0 食塩1.4
31	土	サッカー大会	チキンカレー・牛乳・いよかん	じゃが芋・バター	鶏もも肉・牛乳	人参・玉ねぎ・いよかん		

○お弁当のいらない日



★手作りおやつの日



## 4つの栄養素をバランスよく食べましょう



年末年始にかけての慌ただしい時期は、大人でも食生活が乱れがちです。この時期は、出来るだけ普段と変わらない食生活ができる様に心掛けましょう。食べすぎ・飲みすぎにも十分気をつけ、楽しいお正月を過ごしてください。

- ①たんぱく質をとる…血や肉を作り、脂肪を燃えやすくして、体を温めます。(肉・魚・卵など)
- ②脂肪をとる…油は少しでもカロリーをたくさん出るので、体が温まります。(油・バターなど)
- ③ビタミンCをとる…寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。(みかん・キウイなど)
- ④ビタミンAをとる…のどの粘膜をじょうぶにして風邪をひきにくくします(南瓜・ほうれん草)

«大根・かぶ・葱・人参などは、体を温めるので積極的にとりましょう。»

## お節料理のまめ知識

お節料理にはひとつひとつ意味があり、お正月に食べると縁起がよいと言われています。

- ・黒豆→一年中まめ(元気、勤勉)にはたらけますように。
- ・かずのこ→子孫繁栄の縁起物。
- ・昆布巻き→よろこぶのごろ合わせ。
- ・田作り→田んぼを作るという意味から豊年豊作を願って。
- ・紅白かまぼこ→紅白で縁起がよいため。
- ・栗きんとん→財宝を意味します。
- ・くわい→やがて芽ができるという意味。
- ・海老→腰が曲がるまで長生きできますようにと願って。

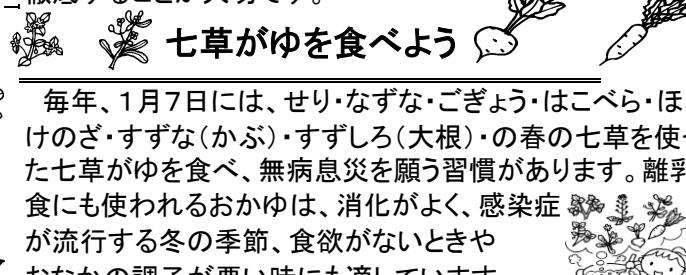


## 気をつけよう！

### 冬場に多い食中毒！ ノロウイルスに注意



冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染します。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかりと手洗いをすること、家族みんなで徹底することが大切です。



## 七草がゆを食べよう

毎年、1月7日には、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)・の春の七草を使った七草がゆを食べ、無病息災を願う習慣があります。離乳食にも使われるおかゆは、消化がよく、感染症が流行する冬の季節、食欲がないときやおなかの調子が悪い時にも適しています。



今回のメニューを考えてくれたのは、はるひとくん、ふうがくん、りゅうまくん、たいがくんです。たくさんおかわりしてね！



