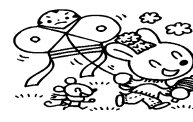




1月の給食献立表



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	鶏もも肉・ベーコン・牛乳 卵・のり	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 きゃべつ・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・茹でウインナー 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・ウインナー 牛乳	きゃべつ・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・きゃべつ 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・きゃべつの甘酢和え 納豆汁・ぼんかん	砂糖	ぶり・納豆・豆腐・厚揚げ 煮干・味噌	大根・きゃべつ・人参・こんにやく・なめこ 葱・ぼんかん	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・きゃべつ・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・ウインナー・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	ケーキ 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	きゃべつ・人参・トマト・しめじ・こまつ菜 スイートスプリング	お菓子 スポロン	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 チンゲン菜・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	きゃべつ・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		

○お弁当のいない日



4つの栄養素をバランスよく食べましょう



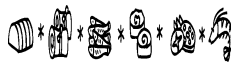
年末年始にかけての慌ただしい時期は、大人でも食生活が乱れがちです。この時期は、出来るだけ普段と変わらない食生活ができる様に心掛けましょう。食べすぎ・飲みすぎにも十分気をつけて、楽しいお正月を過ごしてください。

- 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すので、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。》

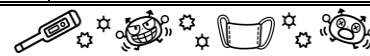


お節料理のまめ知識



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(元氣、勤勉)にはたけますように。
- ・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。



★手作りおやつの日

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手洗いをするを、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。



にこにこ広場



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！

