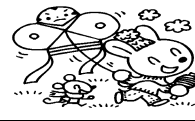




1月の給食献立表



平成27年12月28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)		
	4	月	鶏の甘辛揚げ・マカロニサラダ みそ汁・みかん	片栗粉・油・砂糖 マカロニ・マヨネーズ	鶏もも肉・厚揚げ 煮干・味噌	葱・きゅうり・人参・コーン・小松菜 みかん	お菓子 アップルジュース	E382 F18.6 P18.1 食塩1.9
○	5	火	新年会 ナポリタン・エビフライ・いちご フレンチサラダ・オレンジジュース	スパゲティ・パン粉 薄力粉・油・バター	ベーコン・エビ ちくわ	人参・玉葱・ピーマン・マッシュルーム・トマト キャベツ・ほうれん草・コーン・いちご	アイスクリーム	
	6	水	タラのパン粉焼き・ひじき煮 みそ汁・いよかん	パン粉・油・砂糖	タラ・粉チーズ・大豆・味噌 ひじき・薄揚げ・豆腐・煮干	人参・しらたき・いんげん・えのき ほうれん草・いよかん	★黒糖蒸しパン 牛乳	E336 F19.3 P21.2 食塩2.0
○	7	木	にこにこ広場 パン・焼きそば・野菜サラダ ウインナー・トマトスープ・みかん	パン・中華麺・油	豚もも肉・ウインナー 豚ひき肉	キャベツ・もやし・コーン・人参・ほうれん草 ブロッコリー・トマト・パセリ・みかん	★チョコバナナ	
	8	金	サッカー (国体) 北国のシチュー・ブロッコリーサラダ 味付けのり・りんご	じゃが芋・バター・油	鶏もも肉・ベーコン・牛乳 ツナ・のり	白菜・玉葱・人参・ほうれん草・しめじ コーン・ブロッコリー・キャベツ・りんご	お菓子 スポロン	E344 F16.6 P14.0 食塩1.5
	9	土	すき焼き風煮・牛乳・バナナ	砂糖・油	豚かた肉・豆腐・牛乳	白菜・玉葱・人参・しらたき・椎茸 バナナ		
	12	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	昆布・わかめ・豆腐 煮干・味噌	玉葱・つきこん・人参・しめじ・キャベツ きゅうり・コーン・いよかん	お菓子 野菜ジュース	E537 F14.0 P23.0 食塩2.0
	13	水	松風焼き・切干大根サラダ うどん汁・ゼリー	パン粉・砂糖・油・ごま マヨネーズ・うどん	鶏ひき肉・卵・味噌・厚揚げ 豚もも肉・昆布・さば節	生姜・大根・きゅうり・人参・コーン・椎茸 葱・ほうれん草・ゼリー	★おしるこ 牛乳	E452 F16.8 P23.0 食塩3.2
	14	木	英語教室 タンドリーチキン・しょうゆフレンチ コンソメスープ・スイートスプリング	油・じゃが芋	鶏もも肉・ヨーグルト ちくわ	玉葱・にんにく・生姜・キャベツ・ほうれん草 人参・コーン・セロリ・スイートスプリング	フルーチェ	E335 F10.7 P15.9 食塩1.9
	15	金	豚肉の味噌炒め・ゆかり・りんご 焼きブロッコリー・えのきスープ	片栗粉・油・砂糖・ごま マヨネーズ・パン粉・バター	豚もも肉・味噌・豆腐	人参・ブロッコリー・にんにく・パセリ えのき・葱・りんご	お菓子 牛乳	E424 F19.7 P19.1 食塩2.5
	16	土	ブラウンシチュー・牛乳・みかん	じゃが芋・バター 生クリーム	豚もも肉・牛乳	玉葱・人参・玉葱・しめじ みかん		
	18	月	鮭の味噌マヨ焼き・三色和え・みそ汁 南瓜の甘煮・スイートスプリング	マヨネーズ・砂糖	鮭・味噌・薄揚げ・煮干	ほうれん草・キャベツ・人参・南瓜・大根 しめじ・スイートスプリング	お菓子 オレンジスポロン	E365 F11.8 P20.6 食塩2.2
	19	火	小女子のかき揚げ・生姜和え みそ汁・みかん	薄力粉・油 さつま芋	小女子・卵・わかめ・豆腐 味噌・煮干	玉葱・人参・ピーマン・ごぼう・白菜 小松菜・生姜・みかん	★シュガートースト 牛乳	E319 F11.8 P12.7 食塩1.9
	20	水	サッカー (国体) 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	玉葱・人参・ごぼう・ブロッコリー・トマト カリフラワー・いよかん	★フルーツヨーグルト	E361 F15.4 P16.3 食塩1.7
○	21	木	誕生会 味噌ラーメン・フルーツポンチ	中華麺・油・砂糖	豚ひき肉・さば節	キャベツ・もやし・コーン・人参・生姜 白桃・みかん・バナナ・いちご	★ケーキ 麦茶	E583 F18.3 P19.4 食塩2.3
	22	金	卒業記念撮影 松原小体験入学 ぶり大根・甘酢和え・納豆汁 ぼんかん	砂糖	ぶり・納豆・豆腐・厚揚げ 味噌・煮干	大根・キャベツ・きゅうり・人参・芋がら こんにゃく・なめこ・葱	お菓子 野菜ジュース	E415 F18.2 P23.9 食塩2.4
	23	土	肉汁・ふりかけ・みかん・牛乳	じゃが芋	豚かた肉・厚揚げ 煮干・牛乳	人参・ごぼう・つきこん・葱・みかん		
	25	月	バス代振替日 ミートローフ・茹でブロッコリー・トマト みそ汁・スイートスプリング	パン粉・マヨネーズ 油	豚ひき肉・厚揚げ チーズ・卵・味噌・煮干	玉葱・人参・コーン・ブロッコリー	お菓子 オレンジジュース	E484 F22.7 P23.5 食塩2.3
	26	火	かもしかクラブ 平田小体験入学 餃子・ほうれん草のナムル 中華スープ・ふりかけ・いよかん	餃子の皮・油・ごま ごま油・砂糖	豚ひき肉・豚もも肉 豆腐・卵	キャベツ・ほうれん草・もやし・しらたき ニラ・葱・孟宗・椎茸・いよかん	★ジャムサンド 牛乳	E376 F12.0 P15.8 食塩2.5
	27	水	鶏肉のさっぱり煮・のりの佃煮 たら汁・バナナ	砂糖	鶏もも肉・うずら卵・煮干 鰯・味噌・のり佃煮	大根・人参・生姜・にんにく・ブロッコリー 葱・バナナ	★ミニおにぎり 麦茶	E292 F6.9 P23.3 食塩2.4
	28	木	サッカー (北平田コミセン) 赤魚の甘辛揚げ・芋がらのけんちん かき玉汁・りんご	油・片栗粉・砂糖 じゃが芋	赤魚・豚もも肉・昆布・卵 かつお節	芋がら・つきこん・人参・葱・チンゲン菜 椎茸・りんご	★れんこんチップ 牛乳	E389 F16.6 P18.8 食塩2.6
	29	金	麻婆豆腐・おかか和え・もやしスープ みかん	砂糖・油・片栗粉	豆腐・豚ひき肉・味噌 かつお節	葱・人参・椎茸・生姜・にんにく・白菜 もやし・ほうれん草・みかん	お菓子 グレープジュース	E327 F16.9 P17.0 食塩1.8
	30	土	サッカー大会 チキンカレー・牛乳・バナナ	じゃが芋・バター	鶏もも肉・牛乳	人参・玉葱・バナナ		

○お弁当のいない日 ※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。ご了承ください。

★手作りおやつの日

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。

おやつの量はどれくらい？ ＊ちょうどいいおやつ**の量**は？ ＊

1～2歳児(1日に必要なエネルギーの15～20%) 180～240カロリー

【回数:午前、午後の1日2回(1回量は必要量の半分)】

3～5歳児(1日に必要なエネルギーの10～15%) 150～230カロリー

【回数:午後1回】

☆飲み物はどう組み合わせる？…ケーキとジュースなど甘いもの同士を食べるとあっという間にカロリーオーバーになってしまいます。また味の濃いおやつが続くと、料理の味が物足りなく感じてしまいがちです。甘いもの、濃い味のものなどは、お茶や甘くないものと組み合わせるようにしましょう。

 **お節料理のマメ知識** 

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されています。

- ・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、たかひとくん、たくまくん、どもんそうまくんです。

