



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 ワインナー・トマトスープ・みかん	パン・中華麺・油	豚もも肉・ワインナー 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 スプロン	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 オレンジスプロン	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 さつまいも	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 ぽんかん	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 鱈・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		

○お弁当のいらない日 ※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。



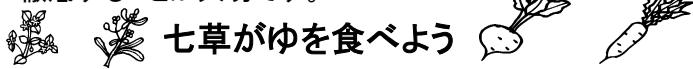
お節料理にはひとつひとつ意味があり、お正月に食べると縁起がよいと言われています。

-
 - ・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を、家族みんなで徹底することが大切です。



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・すくな(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、たかひとくん、たくまくん、どもんそうまくんです。

