

1月 予定献立表

◎あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。

◎給食でも、お正月にちなんだ料理を提供します♪

七草・・・「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7つです。1月7日はお正月で疲れた胃腸を休める目的で七草粥を食べる習慣があります。また、1年の始まりに、7種類の若菜の生命力をもらい、病気になるまいという願いがこめられています。給食では、スープに七草の「すずな(かぶ)」と「すずしろ(大根)」をいれた七草スープを提供します。

松風焼き・・・お節料理のひとつです。鶏ひき肉にねぎ、しょうが、みそを入れてよくねり、四角に形を整えてごまをふって焼きます。表だけに白ごまをまぶし、裏には何もない状態であることから、「裏のない、隠し事のない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。園ではこどもたちが食べやすいように「豆腐」を入れていきますので、やわらかく仕上がります。

都合により献立が変更となる場合があります

Table with columns: 日曜日, 午前おやつ(未提供), 主食, 献立名, 血や肉骨になるもの(赤), 熱や力になるもの(黄), 体の調子を整えるもの(緑), 調味料他, 午後おやつ, 栄養価. Rows include dates from 5月 to 20日 and various menu items like ハンバーグ, カレーうどん, サバの味噌だれ焼き, etc.

日曜日	午前おやつ (未満児)	主食	献立名	血や肉骨になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料他	午後おやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質
21水	牛乳 せんべい	ごはん	赤魚の西京焼き	赤魚・米みそ	砂糖		酒・みりん	・牛乳 ・きょうりゅう揚げ (小麦粉・片栗粉・砂糖 ベーキングパウダー 水・揚げ油)	387 kcal 22.9 g 17.0 g 1.5 g
			けんちん汁	豚肉・豆腐	ごま油	ごぼう・にんじん だいこん・つきこん しめじ・ながねぎ	塩・しょうゆ だし汁		
			みかんサラダ		油	キャベツ・きゅうり みかん缶	酢・塩・こしょう		
22木	牛乳 せんべい	(乳・食パン 小麦含む)	シェパードパイ	豚ひき肉・調整豆乳	マッシュポテト・油・片栗粉 パン粉(卵・乳不使用)	たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが ほうれんそう	ケチャップ ソース・塩 こしょう	・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ 白ごま)	448 kcal 17.3 g 19.4 g 1.9 g
			キャベツの カレースープ	ベーコン(卵不使用)	油	にんじん・しめじ キャベツ・コーン	塩・こしょう だし汁・カレー粉 薄口しょうゆ		
			いちごジャム		いちごジャム				
23金	牛乳 一口焼 いも	(乳・食パン 小麦含む)	フォー	豚肉・なると(卵不使用)	平麺ビーフン・油	にんじん・ながねぎ 干しいたけ チンゲンサイ	塩・しょうゆ 地養鶏ブイヨン	・牛乳 ・さくさくクッキー (小麦粉・砂糖・塩 マーガリン(乳不使用) ベーキングパウダー 水)	435 kcal 16.5 g 18.8 g 1.9 g
			もやしのナムル	ツナ	砂糖・ごま油	きゅうり・もやし・にんじん	酢・しょうゆ		
			みかん			みかん 			
26月	牛乳 せんべい	ごはん	とりすき	鶏モモ肉・厚揚げ	麩・油・砂糖・片栗粉	糸こんにゃく・ながねぎ はくさい・たまねぎ にんじん	しょうゆ	・牛乳 ・バナナパンケーキ (小麦粉・砂糖・調整豆乳 ベーキングパウダー マーガリン(対応用) バナナ)	401 kcal 21.9 g 15.0 g 2.1 g
			大根の味噌汁	乾燥わかめ・みそ・煮干し		だいこん・にんじん			
			スティックゼリー		スティックゼリー				
27火	牛乳 パン	ごはん	ポークカレー	豚肉・スキムミルク	じゃがいも・バター 小麦粉・油	たまねぎ・にんじん パセリ(乾燥) にんにく・しょうが	カレー粉・塩 ケチャップ・ソー ス	・牛乳 ・マカロニあべかわ (マカロニ・きな粉・砂糖 塩)	443 kcal 19.1 g 17.6 g 1.9 g
			福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け			
			みかん			みかん			
28水	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉の塩麩焼き	鶏モモ肉			塩麩	・牛乳 ・ゴトースト (食パン・白すりごま マーガリン(乳不使用) 砂糖) ※一番小さいクラスサンド	377 kcal 28.0 g 18.3 g 2.2 g
			じゃがいもの味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し	じゃがいも	にんじん・ながねぎ			
			納豆和え	ひきわり納豆・かつお節	白ごま	ほうれんそう・もやし にんじん・えのき	しょうゆ		
29木	牛乳 せんべい	(乳・食パン 小麦含む)	レバーの ケチャップ和え	豚レバー・鶏モモ肉	片栗粉・揚げ油・砂糖	さつまいも・たまねぎ ピーマン	ケチャップ ソース しょうゆ	・牛乳 ・こんぶおにぎり (米・塩こんぶ・白ごま)	443 kcal 18.9 g 13.9 g 2.6 g
			コーンスープ			チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・コーン クリームコーン(乳不使用)	だし汁・塩		
			パインサラダ		油	キャベツ・きゅうり・パイン缶	酢・塩		
30金	牛乳 一口焼 きいも	(乳・ミニロール 小麦含む)	焼きそば	豚肉	焼きそばめん・油	キャベツ・たまねぎ にんじん・ピーマン もやし	ソース・塩	・牛乳 ・せんべい	355 kcal 14.8 g 10.3 g 2.4 g
			わかめスープ	乾燥わかめ	白ごま	はくさい・にんじん たまねぎ・もやし	塩・だし汁		
			バナナ			バナナ			

今月の平均栄養量・・・エネルギー403Kcal、たんぱく質19.1g、脂質16.1g、塩分2.1g  
 保育園栄養給与目標量・・・エネルギー422Kcal、たんぱく質19.5g、脂質16.2g、塩分1.5g

・食物アレルギー原因食品

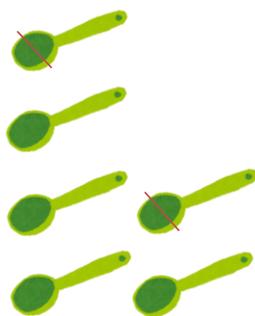
・栄養価は昼食とおやつを合わせた値です。主食のごはんとパンの分は除いています。

## 休みの日は甘いものの取りすぎに注意しましょう！

甘いものを食べることは、子どもたちにとって楽しみのひとつです。ただ、食べただけ食べてしまうと、甘いものだけでお腹がいっぱいになり、ご飯が食べられなくなったり、だらだらと食べていると、虫歯の原因になります。年齢によって、体が処理できる砂糖の量が違います。料理にも含まれていることを意識して、甘いものを食べるときは、量や時間を決めるとよいです。そして、食べた後は歯磨きを忘れずに！

### 体が処理できる砂糖の1日量

1～2歳児	5g (大さじ1/2)
3～5歳児	10g (大さじ1)
6～8歳児	15g (大さじ1.5)
おとな	20g (大さじ2)



※料理で使う分も含みます。

### ★甘い食べ物・飲み物の砂糖量

種類	砂糖量
飲むヨーグルト	200cc 2.6g
野菜入りジュース	200cc 2.2g
100%果物ジュース	200cc 2.0g
乳酸菌飲料	1本(80cc) 1.2g
加糖ヨーグルト	80g 1.0g
プリン	1カップ(70g) 1.3g
あめ	1粒(5g) 3.5g
プチゼリー	1個(15g) 5g