

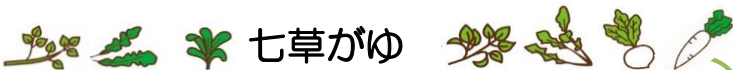
1月予定献立表

tel 386-8110

		2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)															
午前(未満児)					牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー	牛乳、せんべい															
主食					ごはん	かしわうどん	ごはん															
昼食	副食	休園日	休園日	休園日	芋みそ汁 (わかめ・人参) 豚肉生姜焼き 大根ツナ煮	ホッケの照り焼き たたききゅうり トマト ヨーグルト	油揚げみそ汁 (玉ねぎ・わかめ) 鶏肉と大根煮 ほうれん草じゃこ和え															
午後					クッキー りんご 牛乳	りんごマフィン みかん 牛乳	オレンジゼリー ビスケット 牛乳															
		9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)															
午前(未満児)			牛乳、クラッカー	牛乳、チーズ	牛乳、クッキー	ヨーグルト	牛乳、ビスケット															
主食			ごはん	ごはん	しょうゆラーメン(以上児) 五目うどん(未満児)	角食	ごはん															
昼食	副食	成人の日	豆腐みそ汁 (キャベツ・えのき) だし巻き卵 炒め納豆 小松菜のおかか和え	厚揚げみそ汁 (白菜・人参) レバーゴマソースあえ 大根きんぴら	鮭塩焼き おからの炒り煮 ヨーグルト	コーンスープ チーズエッグ 人参とツナのサラダ	わかめスープ マーボー豆腐 磯あえ															
午後			バタークッキー みかん 牛乳	おしるこ(以上児) ビスケット(未満児) トマト 牛乳	ほうれん草ケーキ りんご 牛乳	ころころ揚げ バナナ 牛乳	クラッカー みかん 牛乳															
		16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)★和食の日★	21(土)															
午前(未満児)		ヨーグルト	牛乳、チーズ	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	牛乳、クッキー	牛乳、せんべい															
主食		のりごはん	ごはん	誕生会	角食	ごはん	ごはん															
昼食	副食	油揚げみそ汁 (大根・しめじ) コロッケ ほうれん草ゴマ和え	わかめみそ汁 (玉ねぎ・人参) ホッケみそ焼き 野菜の白和え ヨーグルト	炊き込みご飯 豆腐スープ 鶏から揚げ キャベツソテー リンゴゼリー	チンゲン菜スープ ポテトミートローフ風 ごぼうサラダ	根菜くずひき汁 松風焼き 鮭あえ	芋みそ汁 (玉ねぎ・人参) ササミごまみそ焼き おかか和え															
午後		ゴマケーキ バナナ 牛乳	豆腐クリームフルーツ せんべい 牛乳	カステラ みかん ぶどうジュース(以上児) お茶(未満児)	焼きおにぎり りんご 牛乳	フライドポテト トマト 牛乳	クラッカー りんご 牛乳															
		23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)															
午前(未満児)		牛乳、クラッカー	ヨーグルト	牛乳、せんべい	牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー															
主食		ごまごはん	角食	ごはん	あんかけうどん	ごはん	ごはん															
昼食	副食	えのきみそ汁 (白菜・人参) ぎせい豆腐 みそおでん ヨーグルト	卵スープ (小松菜・人参) タラのムニエル スパゲティソテー	キャベツみそ汁 (わかめ・人参) 春巻き スティックキュウリ トマト	鮭生姜焼き ひじき和風サラダ	五目スープ 大豆入りオムレツ 小松菜ソテー	わかめみそ汁 (大根・人参) 中華風ローストチキン キャベツみそ煮															
午後		ココアケーキ トマト 牛乳	焼きだんご(以上児) オレンジ豆腐ゼリー (未満児) りんご 牛乳	バームクーヘン みかん 牛乳	ごまみそクッキー バナナ 牛乳	さつま芋バター煮 りんご 牛乳	せんべい みかん 牛乳															
		30(月)	31(火)	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">★1月の平均栄養量★</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>カロリー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3歳未満児</td> <td>467kcal</td> <td>19.8g</td> <td>17.5g</td> <td>1.9g</td> </tr> <tr> <td>3歳以上児</td> <td>550kcal</td> <td>22.9g</td> <td>19.2g</td> <td>2.2g</td> </tr> </tbody> </table> </div>					カロリー	たんぱく質	脂質	塩分	3歳未満児	467kcal	19.8g	17.5g	1.9g	3歳以上児	550kcal	22.9g	19.2g	2.2g
	カロリー	たんぱく質	脂質					塩分														
3歳未満児	467kcal	19.8g	17.5g					1.9g														
3歳以上児	550kcal	22.9g	19.2g					2.2g														
午前(未満児)		ヨーグルト	牛乳、せんべい																			
主食		ごはん	カレーライス																			
昼食	副食	すまし汁 (ほうれん草・えのき) 鶏ひきがんも しめじとじゃが芋炒め	たらピカタ もやし胡麻みそサラダ お茶																			
午後		きなこサンド りんご 牛乳	ビスケット(以上児) 焼うどん(未満児) トマト 牛乳																			

★今月は1月20日の昼食が「和食の日」です。「一汁三菜(汁物・主食・主菜・副菜)」を基本とし、旬の食材・だしのおまみを大切にしたいバランスの良い食事です。

1月はおせち料理、七草がゆ、鏡開きと伝統行事と行事食を食べる機会が多いものです。それぞれの料理のいわれや意味を知り、子どもたちに伝えていけたら良いですね。



七草がゆ

1月7日に春の七草を入れたおかゆを食べ、1年間の無病息災を祈る行事として始まったようです。年末年始で疲れた胃腸を休ませ、不足した緑黄色野菜を補うという意味もあります。七草とは「せり」「なすな」「ごぎょう(母子草)」「はこべら」「ほとけのざ(おおぼこ)」「すすな(かぶ)」「すすり(大根)」です。



鏡開き

鏡開きとは、お正月にお供えした鏡餅を松の内が開けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています。「開く」というのは「切る・割る」という意味で、縁起物なので「切る・割る」ではなく「開く」という文字を使うようになったという説があります。

「素食」と「咀嚼」を知りましょう!

素材の良さを味わう「素食」、噛みごたえのある食事で咀嚼を育てる「咀嚼」。「そ食」は食育の原点です。

素食



良い素材との出会いを大切に、素材そのものの良さを十分に生かして味わうシンプルな食事です。

★素食のポイント

旬の食材を取り入れたり、だしがよくきいていれば、豊かなうま味と香りがあり、薄味でもおいしい素材の味を感じることができます。

咀嚼



柔らかい食べ物が aumentando 中、昔ながらの噛みごたえのある食事、子どもたちの咀嚼力を支える食事です。

★咀嚼のポイント

ごぼう、たけのこ、さつまいもなどの食物繊維の多いものを取り入れましょう。噛みごたえのある料理は1回の食事に1品にして、噛む経験を重ねていきましょう。