



令和 3年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 田村 侑美子
法人栄養士 坪 聖子

あけましておめでとうございます。今年も安全で美味しいお給食を作れるように頑張っていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。
年末年始と楽しいお休みが続きますが早寝早起きと食事のバランスを心がけ、風邪をひかない身体作りをしていきましょう。

胃腸にやさしい七草がゆ

1月7日は人日(じんじつ)の節句といって七草がゆを食べる習わしがあります。春の七草であるセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(かぶ)・スズシロ(大根)を用いて、塩で味つけをします。温かいおかゆを食べて1年の無病息災を願いましょう。



五平餅

保育園で提供しているおやつです。甘味噌が食欲をそそり、残さずペロリと食べてくれます。甘いお菓子も好評ですが、ご飯を使った昔ながらのあまじょっぱいおやつも人気です。

- 五平餅 約4個分
- ・白ご飯…200g
- ・白ごま…大さじ1
- ・砂糖…大さじ2
- ・味噌…大さじ2弱
- ・水…大さじ2
- ・サラダ油…少々



- ①白いご飯を温かいうちにすり潰します
- ②米の粒がなくなってきたら手に少量の水をつけ俵型や円形に成形します
- ③フライパンにサラダ油少々をぬり、②を色づくまで焼きます
- ④小鍋に味噌、砂糖、白ごま、水をあわせて焦がさないよう加熱します
- ⑤甘味噌にとろみがついたら火を止めます
- ⑥焼き上げた五平餅に味噌をのせ完成です

5つの味を知っていますか？

味を感じる感覚である味覚の基本は5つの味で構成されています。そのうち「甘味」「塩味」「うま味」は栄養の摂取のために、「酸味」や「苦味」は腐敗や毒物に注意するために必要なものといわれています。いろいろな食べものや料理の味を確かめてみましょう。



伝統食の朝ごはん

みそ汁

みそは大豆を米や麦などの麴で発酵させた食品です。そのみそを用いたみそ汁は1日のスタートに必要な水分や栄養分を補ってくれる上、体を温める作用があるので冬の朝にぴったりです。前日のうちに下ごしらえや調理をしておく、手早く準備できるように。



1月 予定献立のお知らせ

月	曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
4日	(火)	煮しめ・かき揚げ・さつまいも天・そうめん汁・果物	おかゆ・人参のスティック煮・さつまいもの柔らか煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
5日	(水)	揚げだし豆腐・小松菜のナムル・白菜の味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・小松菜のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
6日	(木)	テリヤキチキンほうれん草添え・グラタン・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 蒸しパン
7日	(金)	おでん・ほうれん草のなめたけ和え・納豆・七草スープ・果物	おかゆ・大根の和風煮・ほうれん草のクタクタ煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
8日	(土)	サバと大根の煮物・白菜のおかか和え・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・白菜のトロトロ煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
11日	(火)	焼きビーフン・小松菜のおひたし・卵焼き・ワンタンスープ・果物	おかゆ・小松菜の柔らか煮・人参のスティック煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
12日	(水)	学びの教室 ラザニア・大根サラダ・若竹汁・果物	おかゆ・ブロッコリーの柔らか煮・玉葱と人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 豆腐ドーナツ
13日	(木)	スミミング ポークカレー・ポイルウインナー・ポイルサラダ・コンソメスープ・果物	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
14日	(金)	かるた大会 避難訓練 鮭の塩焼き大根おろし添え・ひじき煮・高野豆腐のだし煮・なめこの中華風スープ・果物	おかゆ・大根のだし煮・豆腐のあんかけ煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
15日	(土)	春巻き千切りキャベツ添え・小松菜の白和え・すまし汁・果物	おかゆ・小松菜の白和え風煮・キャベツのクタクタ煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
17日	(月)	書初め(きく) レンコンのはさみ揚げ温野菜添え・引き昆布煮・鶏汁・果物	おかゆ・ブロッコリーの柔らか煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 大学イモ
18日	(火)	タラフライ千切りキャベツ・マカロニサラダブロッコリー添え・けんちん汁・果物	おかゆ・豆腐の和風煮・ブロッコリーのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
19日	(水)	学びの教室 餃子・小松菜のおひたし・春雨サラダ・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・小松菜のペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
20日	(木)	スミミング ミートローフ温野菜添え・ほうれん草なめたけ和え・わかめスープ・果物	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・人参のスティック煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 サンドイッチ
21日	(金)	誕生会 ひじきの炊き込みご飯・鶏唐揚げ・フライドポテト・オニオンリング・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・ブロッコリーの柔らか煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
22日	(土)	肉じゃが・納豆・ほうれん草おかか和え・せんべい汁・果物	おかゆ・根菜の柔らか煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
24日	(月)	マーボー豆腐・大根サラダ・小松菜のナムル・わかめと卵のスープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・大根のスティック煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 アップルパイ
25日	(火)	タラの五目あんかけ・ほうれん草のなめたけ和え・豚汁・果物	おかゆ・じゃがいもの柔らか煮・ほうれん草の白和え風・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
26日	(水)	学びの教室 肉団子ナポリタン添え・スティックサラダ・玉ねぎの味噌汁・果物	おかゆ・人参の柔らか煮・玉葱の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
27日	(木)	スミミング ふれあい広場 コロケ千切りキャベツ添え・ひじき煮・小松菜のおひたし・すまし汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・小松菜のペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 パン
28日	(金)	習字教室 レンコンしゅうまい温野菜添え・わかめの酢のもの・中華風スープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参のスティック煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ピザ
29日	(土)	大根カレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・なめこと油揚げの味噌汁・果物	おかゆ・大根のだし煮・玉葱と人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
31日	(月)	鶏ささみカツ千切りキャベツ添え・ポテトサラダブロッコリー添え・せんべい汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・ブロッコリーの柔らか煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子

<< 今月の目標 >>

規則正しい食習慣を身につけましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期の平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
525kcal	20.2g	18g	525kcal	21g	17g