

中村学園大学付属おひさま保育園 ☆ 1月 給食だより☆

土	
1	元旦
/	

月		火		水		木		金		土	
3		4		5		6		7	誕生会	8	
/		コンク バナナ スキムミルク カリカリいりこ かぼちゃ洋風 栗きんとん	金芽米 ぶりの生姜醤油焼き 里芋のゆず味噌煮 大根とかまぼこのすまし汁	豆乳 みかん スキムミルク カリカリいりこ チョコサンド	金芽米 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル わかめと春雨のスープ	コンク 黄桃缶 麦茶 カリカリいりこ 七草がゆ	減塩パン 鶏肉のプロバンス風 マセドアンサラダ かぼちゃスープ	牛乳 ウエハース オレンジジュース 誕生ケーキ	炊き込みご飯 えびカツ ほうれん草とベーコンの炒め物 大根と人参の卵スープ 白桃ゼリー	コンク ポーロ 牛乳 メロンパン	野菜たっぷりちゃんぽん カブの中華和え みかん
10	成人の日	11		12		13		14		15	
/		コンク バナナ スキムミルク カリカリいりこ 黒糖クッキー	金芽米 豚肉のねぎ塩焼き もやしと桜えびの中華炒め きのこ春菊のスープ	豆乳 みかん スキムミルク カリカリいりこ カレー 肉まんじゅう	金芽米 鯖の味噌煮 青梗菜としめじのさっぱり和え 白菜と鶏肉の和風卵スープ	コンク パイン缶 麦茶 カリカリいりこ ツナマヨおにぎり	減塩パン じゃがいもとひき肉のホイル焼き ブロッコリーのガーリックソテー コーンのスープ みかん	牛乳 りんご スキムミルク カリカリいりこ マカロニのきな粉和え	牛井 小松菜と油揚げの煮びたし 里芋となめこの味噌汁	コンク ポーロ 牛乳 チョコパン	ミートソースパググティ 玉ねぎとコーンのスープ バナナ
17		18		19		20	試食会	21	試食会	22	役員試食会
牛乳 パイン缶 スキムミルク カリカリいりこ おふのラスク	金芽米 ポークソテー カリフラワーのレモン酢和え ウインナーと野菜たっぷりポトフ	コンク バナナ スキムミルク カリカリいりこ かぼちゃ洋風栗きんとん	金芽米 ぶりの生姜醤油焼き 里芋のゆず味噌煮 大根とかまぼこのすまし汁	豆乳 みかん スキムミルク カリカリいりこ チョコサンド	金芽米 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル わかめと春雨のスープ	コンク 黄桃缶 麦茶 カリカリいりこ 鮭おにぎり チーズ	減塩パン 人参みそつくね カニカマとほうれん草のサラダ 具だくさんトマトスープ りんご	牛乳 ウエハース スキムミルク カリカリいりこ パスプーサ	金芽米 白身魚の中華風衣揚げ 青梗菜の和え物 白菜と大根の卵スープ	コンク ポーロ 牛乳 メロンパン	金芽米 大豆の七目煮 キャベツのおかか和え もずくの味噌汁
24		25		26		27		28		29	
牛乳 甘夏缶 麦茶 カリカリいりこ 野菜たっぷり焼きそば	金芽米 卵とほうれん草の炒め物 切り干し大根の味噌マヨネーズ和え ワンドンスープ	コンク バナナ スキムミルク カリカリいりこ 黒糖クッキー	金芽米 豚肉のねぎ塩焼き もやしと桜えびの中華炒め きのこ春菊のスープ	豆乳 みかん スキムミルク カリカリいりこ カレー 肉まんじゅう	金芽米 鯖の味噌煮 青梗菜としめじのさっぱり和え 白菜と鶏肉の和風卵スープ	コンク パイン缶 麦茶 カリカリいりこ ツナマヨおにぎり	減塩パン じゃがいもとひき肉のホイル焼き ブロッコリーのガーリックソテー コーンのスープ みかん	牛乳 りんご スキムミルク カリカリいりこ マカロニのきな粉和え	牛井 小松菜と油揚げの煮びたし 里芋となめこの味噌汁	コンク ポーロ 牛乳 チョコパン	ミートソースパググティ 玉ねぎとコーンのスープ バナナ
31		日	行事								
牛乳 パイン缶 スキムミルク カリカリいりこ おふのラスク	金芽米 ポークソテー カリフラワーのレモン酢和え ウインナーと野菜たっぷりポトフ	朝おやつ献立名 * 未満児のみ おやつ献立名	昼食献立名								

未満児	1月平均摂取量	基準値
エネルギー	489kcal	460kcal
たんぱく質	20.4g	15.0-23.0g
脂質	14.9g	10.0-15.0g
カルシウム	282mg	220mg
塩分相当量	1.4g	1.8g
野菜摂取量	85g	—

以上児	1月平均摂取量	基準値
エネルギー	581kcal	575kcal
たんぱく質	26.1g	19.0-29.0g
脂質	18.7g	13.0-19.0g
カルシウム	321mg	260mg
塩分相当量	1.8g	2.0g
野菜摂取量	121g	—

《今月のおすすめレシピを紹介します》

あけましておめでとうございます。今年も子ども達が喜んで美味しく食べることができるように給食作りをしたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、1月は寒さも厳しくなり、風邪やインフルエンザ等流行りやすい季節ですね。手洗いうがい等をしっかり行い、早寝早起きとバランスの良い食事を心がけ、ウイルスに対しての個人の免疫を高め、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

★七草がゆ★

日本では1月7日に七草がゆを食べる習慣があります。今から1200年以上前に中国から伝わり、宮中で行われ、その後庶民に広がったといわれています。七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。七草がゆを作り食べることによって、無病息災を祈る風習があります。また、お正月に疲れた胃を休ませるとも言われています。

保育園では6日に3時のおやつに七草がゆを提供します。

★カレー肉まんじゅう★

(材料：一人分)

・ホットケーキミックス	25 g
・スキムミルク	5 g
・水 a	22 g
・豚ミンチ	6 g
・たまねぎ	15 g
・人参	10 g
・塩	0.1 g
・カレールウ	1 g
・ケチャップ	1.6 g
・パン粉	1 g

(作り方)

- ①スキムミルクを水 a で溶きホットケーキミックスと合わせ生地をつくる。
- ②玉ねぎ、人参はみじん切りにし、豚肉と炒め、水 b を加え煮込む。
- ③②に塩、カレールウ、ケチャップを加えて調味し、パン粉を加える。
- ④アルミカップに①生地の中の3/1量を入れ、その上の③を入れる。最後に残りの①の生地を加える。
- ⑤蒸し器で15分蒸す。

*肉まんの具を入れて、シンプルな肉まんにしたり、あんこを入れてあんまんにしたり、チーズやケチャップで味付けしてピザまんにしたり、具材をかえてアレンジできます。ご家庭でもいろいろな具を入れて、ぜひオリジナルの肉まんを作ってください。