平成27年度 利府町立菅谷台保育所

午前のおやつ(3歳末満児さん) 幼児用牛乳 青りんごゼリー ジョア 幼児用野菜シュース ヤクルト 果物・乳製品・ お菓子等のおやつ ヨーグルト パナナ 赤ちゃんせんべい お茶	でかい で	赤のたべもの(血や肉になります) いわし、スポイン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン	で使用している食材 質色のだべものす。 然やかになります。 然やかになります。 光、さつまいも、バインター 米、米油、砂糖、白 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3の種類と食べものの働き 様のたべもの (体の時子を超えます) サラダ菜、レーズン、かぼちゃ、玉ね ぎ、人参、りんご <u>長</u> ねぎ、だけのこ、椎茸、生姜、にんに く、グリンピース、入参、ほうれん草、 力かめ、オレンシ サラダ菜、玉葱、パセリ、ブロッコ リー、人参、キャペツ サラダ菜、七草、生姜、大根、人参、し めじ、万能ねぎ、バナナ 生姜、ウラダ菜、レタス、きゅうり、人 参、白菜、にら	3時のおやつ ほたほたせんべい 幼児用野菜シュー ス ヨーグルト 干し手 牛乳 ピスコ キ乳 りんごセリー コーグルトレーズン	末線 1科学 - k c a l 597 473 602 501	給食の 病児 塩分 g 1.2 2.3 2.6	栄養価 以上 IAM: - kcal 558 421 601 429	
(3歳末満児さん) 幼児用牛乳 青りんごゼリー ショア 幼児用野菜シュース ヤクルト 果物・乳製品・カの部やつ ヨーグルト バナナ 赤ちゃんせんべい	でかい で	(血や肉になります) いわし、スポーパー いわし、スポーパー 別、みそ 豆腐、豚焼肉の、み 卵、ハム、チーズ 鮭、みそ、豆腐 り、カーズ ・ カーズ ・ ボール ・ カーズ ・ ボール ・ カーズ ・ ボール ・ ボール・カー ・ カーズ ・ ボール・カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	(熱や力になります) 出、さいました。 というない。 といない。 というない。 といるない。 というない。 といいないないないないないないないないないないないないないないないないないない	(体の勝子を超えます) サラダ菜、レーズン、かぼちゃ、玉 <u>ね</u> ぎ、人参、りんご <u>長れぎ</u> 、たけのこ、椎茸、生姜、にんにく、グリンピース、人参、ほうれん草、 九かめ、オレンジ サラダ菜、玉葱、パセリ、ブロッコ リー、人参、キャベツ サラダ菜、七草、生姜、大根、人参、しめじ、万能ねぎ、バナナ 生姜、サラダ菜、レタス、きゅうり、人	ほたぼたせんべい 幼児用野菜ジュース スコーグルト キレ学 牛乳 ピスコ キ乳	597 473 602	塩分 g 1.2 2.3 2.6	174年: k c a l 558 421 601 429	塩分 g 1.1 1.9
青りんごゼリー ジョア 幼児用野菜ジュース ヤクルト 果物・乳製品・ お菓子等のおやつ ヨーグルト パナナ 赤ちゃんせんべい	別 かぼちゃの豆乳みそ汁・りんご ご飯・マーボー豆腐・春雨のごま酢和え・ わかめのスープ・オレンジ ご飯・ココット・ブロッコリーのチーズ焼き・スパゲティスープ・キウイ 七草粥・鮭のごまみそ焼き・なます・すまし汁・パナナ ご飯・鶏の照り焼き・そうめんサラダ・白菜のみぞ汁・みかん きのこのスパゲティ・わかめとコーンのスープ・果物 こ飯・ポークカレー・白菜のお浸し・牛乳・バナナ	ルク、油揚げ、 乳、 油揚げ、 乳、 みそ 豆腐、 ちくわ 卵、 ハム、 チーズ 鮭、 みそそ、 豆腐 郷缶も 油揚干 ウインナー 豚もも肉、 体乳、	バイン缶、砂糖、バター 米、米油、砂糖、白 にま 米、マヨネーズ、スパグティ、、コー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	 煮、人参、りんご 長ねぎ、たけのこ、椎茸、生姜、にんにく、カリンピース、人参、ほうれん草、力かめ、オレンジ サラダ菜、玉葱、パセリ、ブロッコリー、人参、キャベツ サラダ菜、七草、生姜、大根、人参、しめじ、万能ねぎ、バナナ 生姜、サラダ菜、レタス、きゅうり、人参、白菜、にら 	幼児用野菜ジュース ス ヨーグルト モレ手 牛乳 ビスコ 牛乳 りんごゼリー	473 602 501	2.3 2.6 2.1	421 601 429	1.9
ジョア 幼児用野菜ジュース ヤクルト 果物・乳製品・ お菓子等のおやつ ヨーグルト パナナ 赤ちゃんせんべい	プラー わかめのスープ・オレンジ ご飯・ココット・ブロッコリーのチーズ焼き・スパゲティスープ・キウイ 七草粥・鮭のごまみそ焼き・なます・すまし汁・パナナ ご飯・鶏の照り焼き・そうめんサラダ・白菜のみそ汁・みかん きのこのスパゲティ・わかめとコーンのスープ・果物 こ飯・ポークカレー・白菜のお浸し・牛乳・バナナ	そ、ちくわ 卵、ハム、チーズ 鮭、みそ、豆腐 鶏も 油湯丁し ウインナー 豚もも肉、 牛乳、	万栗数、春雨、白 一葉、マヨネーズ、スパゲティ、コーン 出、米油、砂糖、白ごま 生、そうめん	 ス・グリンピース、人参、ほうれん草、 力かめ、オレンジ サラダ菜、玉葱、パセリ、ブロッコ リー、人参、キャベツ サラダ菜、七草、生姜、大根、人参、し めし、万能ねぎ、バナナ 生姜、サラダ菜、レタス、きゅうり、人 参、白菜、にら 	干し芋 牛乳 ビスコ 牛乳 りんごゼリー	602 501	2.6	601	1.9
が児用野菜ジュース ヤクルト 果物・乳製品・お菓子等のおやつ ヨーグルト パナナ 赤ちゃんせんべい	スパゲティスープ・キウイ 七草粥・鮭のごまみそ焼き・なます・すまし汁・ バナナ ご飯・鶏の照り焼き・そうめんサラダ・ 白菜のみそ汁・みかん きのこのスパゲティ・わかめとコーンのスープ・ 果物 こ飯・ポークカレー・白菜のお浸し・牛乳・バナナ	鮭、みそ、豆腐 鶏もも肉、ツナ 缶、漁干し ウインナー 豚もも肉、牛乳、	スパゲティ、コーン	リー、人参、キャベツ サラダ菜、七草、生姜、大根、人参、し めし、万能ねぎ、バナナ 生姜、サラダ菜、レタス、きゅうり、人 参、白菜、にら	牛乳 ビスコ 牛乳 りんごゼリー	501	2.1	429	
ヤクルト 果物・乳製品・ お菓子等のおやつ ヨーグルト パナナ 添ちゃんせんべい	プラス バナナ	鶏もも肉、ツナ 低 油揚げ、み そ、煮干し ウインナー 豚もも肉、牛乳、	出ごま 米、そうめん スパゲティ、バ	めじ、万能ねぎ、バナナ 生姜、サラダ菜、レタス、きゅうり、 <u>人</u> 参、白菜、にら	牛乳 りんごゼリー				1.6
果物・乳製品・ お菓子等のおやつ ヨーグルト パナナ 赤ちゃんせんべい	自菜のみそ汁・みかん a. きのこのスパゲティ・わかめとコーンのスープ・ 果物 ご飯・ポークカレー・白菜のお浸し・牛乳・バナ ナ	缶、油揚げ、みそ、煮干しウインナー豚もも肉、牛乳、	スパゲティ、バ	参、白菜、にら		512	1.9	481	
お菓子等のおやつ ヨーグルト パナナ 赤ちゃんせんべい	果物 ご飯・ボークカレー・白菜のお浸し・牛乳・バナナ	豚もも肉、牛乳、							1.8
バナナ 赤ちゃんせんべい	† †			<u>にんにく、玉ねぎ、人参</u> 、しめじ、エリンギ、えのきたけ、椎茸、のり、 <u>わか</u> め、果物	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	575	2.6	516	2.0
赤ちゃんせんべい	~ & W++/ W = * '- '	かつお節	米、 <u>じゃがいも</u> 、 カレールー、米油	<u>人参、玉ねぎ</u> 、グリンピース、 <u>白菜</u> 、水 菜、バナナ	大学芋 牛乳	707	1.7	652	1.6
	ご飯・ツナオムレツ・煮浸し・なめこ汁・りんご	卵、ツナ缶、かつ お節、豆腐、み そ、煮干し	米、米油	玉葱、パセリ、サラダ菜、小松菜、しめ じ、 <u>人参</u> 、なめこ、 <u>大根、長ねぎ</u> 、りん ご	芽もち 牛乳	510	1.8	483	1.4
	ご飯・白身魚の香味焼き・切り昆布とさつま芋の 煮物・チンゲン菜のスープ・オレンジ	タラ、豆腐	<u>米</u> 、さつまいも、 砂糖	生姜、 <u>長ねぎ</u> 、サラダ菜、昆布、チンゲ ン菜、椎茸、 <u>人参</u>	ソフトせんべい ジョア	509	1.7	476	1.6
幼児用牛乳	ご飯・メンチカツ・スティック野菜のサワー漬け・ 豆麩のすまし汁・バナナ	豚挽肉、スキムミ ルク、卵		<u>玉葱、人参</u> 、キャベツ、きゅうり、 <u>小松</u> 菜、えのきたけ、バナナ	白菜うどん お茶	593	2.0	547	1.4
果物・乳製品・お菓子等のおやつ		鶏もも肉、卵、油 揚げ、みそ、煮干 し	光 、米油	玉蓋、グリンビース、もやし、 <u>わかめ、</u> 人参、長ねぎ、果物	果物・乳製品・お菜子等のおやつ	665	1.6	643	1.5
バナナ	ご飯・さばのみそ煮・切干大根の煮物・ ふのりのみそ汁・みかん		<u>米</u> 、米油、砂糖、 しらたき	生姜、サラダ菜、切干大根、 <u>人参</u> 、椎 茸、ふのり、 <u>長ねぎ</u> 、みかん	おしるこ お茶	627	1.4	554	1.1
幼児用野菜ジュース	ご飯・豚肉のオーロラ煮・三食ナムル・ じゃが芋のみそ汁・グレープフルーツ	豚もも肉、油揚 げ、みそ、煮干し	米油、片栗 粉、砂糖、白ご ま、じゃがいも、 ごま油、煮干し	生姜、 <u>ほうれん草、人参</u> 、大豆もやし、 長 <u>ねぎ</u> 、グレーブフルーツ	チョイスサブレ 牛乳	599	1.2	500	0.9
バナナ	ご飯・オムレツのミートソース・ ジャーマンポテト・キャベツと豆麩のみそ汁・ プルーン	卵、チーズ、豚挽 肉、ベーコン、み そ	<u>米</u> 、ベーコン、バ ター	パセリ、 <u>玉ねぎ</u> 、サラダ菜、トマト缶、 <u>人参</u> 、キャベツ、プルーン	シュガーパイ 牛乳	689	2.5	634	2.0
幼児用牛乳	ジャムパン・えびフライ・スパゲティナポリタ 乳 ン・ 野菜のカレースー ブ・うさぎりんご	エピフライ、ウイ ンナー、粉チーズ	食パン、スパゲ ティ、マーガリ ン、苺ジャム、米 油、タルタルソー ス	ブロッコリー、 <u>人参、玉ねぎ</u> 、ビーマ ン、パセリ、コーン、りんご	エクレア オレンジジュース	667	2.9	623	2.3
みかん	ごはん・煮魚・れんこんの梅マヨ和え・ さつま芋汁・バナナ	赤魚、ツナ缶、油 揚げ、みそ	米、砂糖、マヨ ネーズ、さつま芋	生姜、サラダ菜、れんこん、きゅうり、 しめじ、 <u>玉ねぎ</u> 、バナナ	さつま芋チップス 牛乳	519	2.5	460	1.8
果物・乳製品・ お菓子等のおやつ		豚もも肉	焼きそば麺、米 油、春雨	ビーマン、キャベツ、 <u>人参</u> 、もやし、青のり、椎茸、果物	果物・乳製品・ お菓子等のおやつ	555	2.4	549	2.0
飲むヨーグルト	ご飯・鶏肉のさっぱり煮・わかめのサラダ・ しめじのみそ汁・みかん	鶏もも肉、うずら の卵、ツナ缶、油 揚げ、みそ、煮干 し	光 、砂糖	生姜、にんにく、ブロッコリー、わかめ、レタス、きゅうり、 <u>人参</u> 、しめじ、 玉 <u>ねぎ</u> 、にら、みかん	コーンフレーク 牛乳	562	2.1	517	1.7
ぶどうゼリー	ご飯・春巻き・ゆかり和え・白菜のスープ・ オレンジ	豚もも肉、ベーコ ン	<u>米</u> 、ごま油、春 雨、片栗粉、春巻 きの皮、米油	椎茸、生姜、 <u>長ねぎ</u> 、たけのこ、 <u>人参</u> 、 もやし、ピーマン、キャベツ、きゅう り、 <u>白菜</u> 、にら、オレンジ	鮭寿司 お茶	564	3.3	484	1.2
バナナ	ご飯・ぶりの梅みそ焼き・ひじきのサラダ・ 豆腐とわかめのみそ汁・キウイ	ぶり、チーズ、豆 腐、みそ、煮干し		サラダ菜、 <u>人参</u> 、きゅうり、 <u>玉ねぎ、長</u> <u>ねぎ、わかめ</u> 、キウイ	ごぼうスティック お茶	513	1.6	457	2.7
幼児用野菜ジュース	カレーうどん・大根のさっぱり漬け・お茶・みか ん	豚もも肉、牛乳、 なると	うどん、米油、カ レールー	ぶなしめじ、 <u>玉ねぎ、人</u> 参、グリンビース、 <u>大根</u> 、きゅうり、生姜、みかん	ご飯ビザ お茶	487	2.7	443	2.3
みかんゼリー	五穀パン・冬野菜のグラタン・フレンチサラダ・ コーン入り野菜スープ・りんご	鶏もも肉、牛乳、 チーズ	五穀パン、小麦 粉、パター、フレ ンチドレッシン グ、コーン	ブロッコリー、カリフラワー、 <u>玉ねぎ、人参</u> 、しめじ、パセリ、キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン	オランダせんべい 型抜きチーズ お茶	549	3.1	498	2.4
± 保育参観です。(お弁当の日)						***	***	***	***
á	果物・乳乳の パナナ か児用野菜シ パナナ 幼児用牛 みかん 果物・乳乳の ぶどうせい パナナ か児用野菜シ かり がい かん おい かん また かん かん かん マヤー かん かん マヤー かん かん アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・ア	別児用年乳 け・ 豆麸のすまし汁・パナナ 豆麸のすまし汁・パナナ	別児用年乳 け・ 豆麸のすまし汁・バナナ ルク、卵 離もも肉、卵、油 調が乳製品・ 親子丼・もやしのみそ汁・果物	##・乳製品・	関連子等のおやつ 現子 1 ・	関・1 の	関係・乳製品・ 製子丼・もやしのみぞ汁・果物	関係・主義語・ 関係・主義語・ 関係・というのののからからのののからから、関係 の表情・切け、大人ののできた。 関係を表情・ののののからから、対象に関係 を表情・ののできた。 ののののからから、対象に関係を表情・切け、大人のできた。 がアインフェンスを表している。 ののののからないできた。 のののできた。 のののできた。 のののできた。 のののできた。 のののできた。 のののできた。 のののできた。 のののできた。 のののできた。 ののでは、 ののでは、 のののできた。 ののでは、 のののできた。 ののでは、 のでは、 ので	関係・系統・



- 印のある日は、『手作りおやつの日』です。 ○お茶は「麦茶」になります。 ○献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
- ○玄関のサンブルケースに、給食と3時のおやつを展示しています。 お迎えの時にぜひご覧ください。
- ≪おねがい≫
- ◎途中で帰宅するお子さんには、衛生面を考慮し、午後のおやつ等の お持ち帰りはありませんので、ご了承ください。

<給食だより>

であけましておめでとうございます。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。 子ども達が毎日元気に健康に過ごせるように、今年も安全・安 子とも達か場合が気に健康に過ごさるように、ライも女主・女 心なおいしい給食を作っていきたいとおもいます。 旧暦の一月は「睦月(むつき)」といい、みんなが仲良く集ま り "仲睦まじく" するという説からきているそうです。 今年もみんなで仲良く、そして、実り多い素晴らしい一年にな りますよう心からお祈り申し上げます。

家族そろって楽しく食 卓を囲みましょう!!

毎月19日は食育の日

≪お知らせ≫

○7日(木)季節のご飯給食

○21日 (木) お誕生会お楽しみ給食 ○28日 (木) 麺給食・なし組リクエスト給食

○29日(金)パン給食

○ 2 号 日、近アハン前段 **〈今月、給食で使用する利府産の食材です。〉** 米、じゃがいも、大根、人参、長ねぎ、ごぼう、玉ねぎ、白菜、にんにく、わかめ、 ほうれん草、小松菜

十符の里農産物直売所の皆さんが作ったものです。 (一が引いてあります。 ※利府産の食材は

年末年始の食生活に 注意しましょう!

年末年始は人が集まる機会が多く、食生活が乱

食生活の乱れを連日感じたら、給食のような 「主食・主菜・副菜・汁物」といった定食スタ イルの食事を1日のうちに一度はとりましょう。 メニューの内容にかかわらず、栄養バランスが 自然と良くなります。

また、普段から腹8分目を心がけ、胃腸に負担を かけないように気をつけまょう。

今月の行事食・郷土食

〇七草がゆ(1月7日)

無病息災を願って「春の七草」を炊き込んだおかゆを食べます!!

〇お汁粉(1月18日鏡開き)

②の1.1か(1月10日版明を1) 鏡開きとは、お供えしていた鏡餅をおろして、木槌でたたき(開き)、 お雑煮やお汁粉にして食べます。このお餅をいただくことで、神様の力を授け かり、 元気に一年を過ごすことができるそうです。また、なます やきんとん等、今月はお正月にちなんだメニューを給食に取り入れています。

○今月はなし組さんのリクエスト給食です(*^^)v カレーうどん、大根のさっぱり漬け、お茶、みかんです!! お楽しみにしていてください!(^^)!

ではよいお年を・・・