１月の予定献立表

平成２７年度　利府町立菅谷台保育所

日	曜日	午前のおやつ（３歳未満児さん）	昼　　食	給食で使用している食材の種類と食べものの働き：赤のたべもの（血や肉になります）	黄色のたべもの（熱や力になります）	緑のたべもの（体の調子を整えます）	３時のおやつ	給食の栄養価 未満児 エネルギー kcal	未満児 塩分 g	以上児 エネルギー kcal	以上児 塩分 g
4	月	幼児用牛乳	ご飯・いわしの梅煮・フルーツきんとん・かぼちゃの豆乳みそ汁・りんご	いわし、スキムミルク、油揚げ、豆乳、みそ	米、さつまいも、パイン缶、砂糖、バター	サラダ菜、レーズン、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、りんご	ほたほたせんべい 幼児用野菜ジュース	597	1.2	558	1.1
5	火	青りんごゼリー	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	豆腐、豚挽肉、みそ、ちくわ	米、米油、砂糖、片栗粉、春雨、白ごま	長ねぎ、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、わかめ、オレンジ	ヨーグルト	473	2.3	421	1.9
6	水	ジョア	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	卵、ハム、チーズ	米、マヨネーズ、スパゲティ、コーン	サラダ菜、玉葱、パセリ、ブロッコリー、人参、キャベツ	干し芋 牛乳	602	2.6	601	1.9
7	木	幼児用野菜ジュース	七草粥・鮭のごまみそ焼き・なます・すまし汁・バナナ	鮭、みそ、豆腐	米、米油、砂糖、白ごま	サラダ菜、七草、生姜、大根、人参、しめじ、万能ねぎ、バナナ	ビスコ 牛乳	501	2.1	429	1.6
8	金	ヤクルト	ご飯・鶏の照り焼き・そうめんサラダ・白菜のみそ汁・みかん	鶏もも肉、ツナ缶、油揚げ、みそ、煮干し	米、そうめん	生姜、サラダ菜、レタス、きゅうり、人参、白菜、にら	りんごゼリー ヨーグルトレーズン	512	1.9	481	1.8
9	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	きのこのスパゲティ・わかめとコーンのスープ・果物	ウインナー	スパゲティ、バター、コーン	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、えのきたけ、椎茸、のり、わかめ、果物	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	575	2.6	516	2.0
12	火	ヨーグルト	ご飯・ポークカレー・白菜のお浸し・牛乳・バナナ	豚もも肉、牛乳、かつお節	米、じゃがいも、カレールー、米油	人参、玉ねぎ、グリンピース、白菜、水菜、バナナ	大学芋 牛乳	707	1.7	652	1.6
13	水	バナナ	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、人参、なめこ、大根、長ねぎ、りんご	芋もち 牛乳	510	1.8	483	1.4
14	木	赤ちゃんせんべい お茶	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	米、さつまいも、砂糖	生姜、長ねぎ、サラダ菜、昆布、チンゲン菜、椎茸、人参	ソフトせんべい ジョア	509	1.7	476	1.6
15	金	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	米、米油、パン粉、小麦粉、豆麩	玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、小松菜、えのきたけ、バナナ	白菜うどん お茶	593	2.0	547	1.4
16	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	親子丼・もやしのみそ汁・果物	鶏もも肉、卵、油揚げ、みそ、煮干し	米、米油	玉葱、グリンピース、もやし、わかめ、人参、長ねぎ、果物	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	665	1.6	643	1.5
18	月	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	さば、油揚げ、豆腐、みそ、煮干し	米、米油、砂糖、しらたき	生姜、サラダ菜、切干大根、人参、椎茸、ふのり、長ねぎ、みかん	おしるこ お茶	627	1.4	554	1.1
19	火	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、米油、片栗粉、砂糖、白ごま、じゃがいも、ごま油、煮干し	生姜、ほうれん草、人参、大豆もやし、長ねぎ、グレープフルーツ	チョイスサブレ 牛乳	599	1.2	500	0.9
20	水	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	米、ベーコン、バター	パセリ、玉ねぎ、サラダ菜、トマト缶、人参、キャベツ、プルーン	シュガーパイ 牛乳	689	2.5	634	2.0
21	木	幼児用牛乳	ジャムパン・えびフライ・スパゲティナポリタン・　野菜のカレースープ・うさぎりんご	エビフライ、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、人参、玉ねぎ、ピーマン、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
22	金	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、玉ねぎ、バナナ	さつま芋チップス 牛乳	519	2.5	460	1.8
23	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	焼きそば・春雨のスープ・果物	豚もも肉	焼きそば麺、米油、春雨	ピーマン、キャベツ、人参、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
25	月	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	米、砂糖	生姜、にんにく、ブロッコリー、わかめ、レタス、きゅうり、人参、しめじ、玉ねぎ、にら、みかん	コーンフレーク 牛乳	562	2.1	517	1.7
26	火	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	米、ごま油、春雨、片栗粉、春巻きの皮、米油	椎茸、生姜、長ねぎ、たけのこ、人参、もやし、ピーマン、キャベツ、きゅうり、白菜、にら、オレンジ	鮭寿司 お茶	564	3.3	484	1.2
27	水	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	米、砂糖、マヨネーズ	サラダ菜、人参、きゅうり、玉ねぎ、長ねぎ、わかめ、キウイ	ごぼうスティック お茶	513	1.6	457	2.7
28	木	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、玉ねぎ、人参、グリンピース、大根、きゅうり、生姜、みかん	ご飯ピザ お茶	487	2.7	443	2.3
29	金	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、バター、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、玉ねぎ、人参、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
30	土	保育参観です。（お弁当の日）						***	***	***	***

今月の目標「なんでも食べて、丈夫な体をつくり、元気に過ごしましょう」

月平均栄養価　未満児【ｴﾈﾙｷﾞｰ：524ｋｃａｌ・たんぱく質：19.3ｇ・脂質：15.1ｇ・塩分：1.7ｇ】

以上児【ｴﾈﾙｷﾞｰ：572ｋｃａｌ・たんぱく質：20.9ｇ・脂質：16.9ｇ・塩分：2.1ｇ】

○　印　印のある日は、おはしと一緒にスプーン・フォークをお持ちください。
○　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。
○玄関のサンプルケースに、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。

毎月１９日は食育の日
家族そろって楽しく食卓を囲みましょう!!

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

＜給食だより＞

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。

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、食生活が乱れがちです。
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しょう。

ではよいお年を・・・

今月の行事食・郷土食

○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!!
○お汁粉（1月18日鏡開き）
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!(^^)!