



給食だより



令和5年度 12月26日 めいほうこども園

予定献立表(1月)

1月

ようやく寒くなり冬を感じられるようになりました。子どもさん達が、寒さに負けずジョギングをする姿や元気いっぱい園庭で遊ぶ声が給食室まで聞こえてきます。

年末年始は生活リズムが乱れがちになります。バランスの良い食事や休息をとりながら、健康に過ごせるように心掛けましょう。

来年も毎日美味しい給食作りに励みたいと思います。



今月の給食目標

未満児：よく噛んで食べる

以上児：食事のマナーを守って友だちと
楽しく食べる

1月の行事予定

13日(土) パン給食

9時；みかん

12時；牛乳 パン

3時；りんごジュース せんべい

18日(水) お弁当の日

9時；バナナ

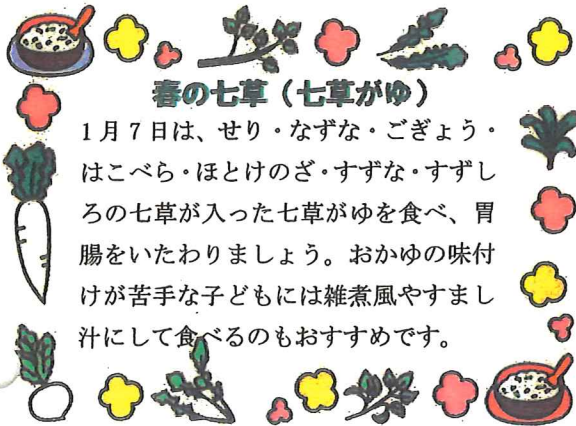
3時；ミルク えびせん

*ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします

旬の食材

大根・のぎわな・オレンジ・みかん・わかさぎなど

★ビタミンCが豊富な柑橘類には、免疫力をアップして風邪予防の効果もあります。



春の七草(七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

		熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	VA μg	VB1 Mg	VB2 mg	VC mg	食塩 (g)
未満児	基準	475	19.5	11-16	3.1	225	1.8	1.5	200	0.25	0.3	18	1.5
	1日1人 当たり	492	18.1	14.6	3.6	263	1.7	2	202.9	0.35	0.4	33.1	1.5
以上児	基準	350	18.5	12-17	3.4	300	2.1	1.4	250	0.26	0.39	16	1.6
	1日1人 当たり	399	18.5	15	3.9	283	1.9	1.7	233.4	0.28	0.44	36.1	1.7

月	日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月	15 29	牛乳 クッキー	トマトポトフ しらす干しとニラの卵とじ バナナ	牛乳 キャロットケーキ
火	16 30	いちご	魚のかわりフライ もやしと厚揚げのみそ汁	みかん せんべい
水	17 31	牛乳 ほうれん草のビスケット	八宝菜 ゴマじゃこサラダ みかん	ミルク りんご おしゃぶり昆布
木	4	バナナ	味噌おでん 白菜と人参のシーチキン和え	ミルク コーン卵焼き
金	5 19	牛乳 スティックパン	タンダリーチキン 豆腐とわかめのスープ りんご	フルーツヨーグルト和え
土	6 20	みかん	スープスパゲッティ 果汁100%ジュース	牛乳 パン
月	22	スティックチーズ	はるさめ汁 ポパイサラダ	牛乳 がね
火	9 23	りんご	魚の塩焼き ドレッシングサラダ 厚揚げとえのきの清汁	牛乳 野菜キッシュ
水	10 24	(10日)牛乳 丸ポーロ (24日)牛乳 アンパンマンの野菜せんべい	(10日)白雪ひじき フロccoliの胡麻和え (24日)チーズカレー かぶとレモン酢和え	ぜんざい 塩せんべい
木	11	牛乳 アンパンマンの野菜せんべい	チーズカレー かぶとレモン酢和え	ミルク クッキー バナナ
金	12 26	牛乳 豆乳ウエハース	豆腐とツナのハンバーグ 小松菜のサラダ風おひたし きやべつのみそ汁	ミルク とんがりコーン
土	27	みかん バナナ	ちゃんぽん バナナ	牛乳 パン
誕生会(25日)		バナナ	タコライス 春雨の酢の物 わかめスープ みかん	牛乳 ショートケーキ

* 都合により、メニューを入れ替える時がありますので、御了承下さい。

