



給食だより

令和5年度 1月31日 めいほうこども園



2月

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。そんな中でも、子どもさん達がジョギングしたり鬼ごっこで体を動かす姿が給食室からも見えます。冬は空気が乾燥しているため、寒い時期でもこまめな水分補給が大切です。手洗い・うがい・バランスのとれた食事、十分な睡眠を心掛け、風邪などの感染症に負けない元気な毎日を過ごしましょう。



今月の給食目標

未満児：友だちと楽しく食事をする
以上児：食事のマナーを守って食事を楽しむ



2月の行事予定

7日(水) お弁当の日
9時：牛乳 カルシウムせんべい
3時：ミルクココア スコーン



*ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします。



恵方巻き

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起が良いとされています。2024年の恵方は「東北東やや東」とされています。
*ご家庭でも子どもさんと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せを願いましょう♪



丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。



		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	486	18.2	15	3.6	259	1.6	1.8	238.5	0.31	0.37	29.3	1.4
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	18.3	16.2	3.7	266	1.7	1.7	276.9	0.23	0.41	32.8	1.6

予定献立表(2月)

月	日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
	26	牛乳 えびせん	ポテトときのこのミルクスープ コンビネーションサラダ いちご	牛乳 ウインナーの衣揚げ
火	13	みかん	魚のみりん焼き かぼちゃのみそ汁	ミルク かりんとう
水	14	牛乳 白い風船	炒り豆腐 ほうれん草のごま酢和え りんご	ミルク チーズポテト
木	1	(1日)バナナ (15,29日)牛乳 カルシウムせんべい	(1日)チャプチェ 大根の酢の物 (15, 29日)千切り大根の含め煮 キャロットサラダ	(1日)ヨーグルトいちごソース スティックチーズ (15, 29日)みかん クッキー
金	2	(2日)牛乳 ふんわりコーン (16日)パイン缶	(2日)ハヤシライス ひじきのナムル (16日)魚のケチャップあんかけ かきたま汁	(2日)ミルク バナナ スティックチーズ (16日)牛乳 豆腐入りお好み焼き
土	3	牛乳 コーンフレーク	五目うどん バナナ	牛乳 パン
月	5	いちご	ごま汁 ツナサラダ	お茶 煮豆 せんべい
火	6	牛乳 レーズンパン	ひじきハンバーグ 白菜スープ	デコボンコ ベジタベ
水	21	バナナ	チャプチェ 大根の酢の物	ヨーグルトゼリーいちごソース
木	22	牛乳 ふんわりコーン	ハヤシライス ひじきのナムル	ミルク バナナ スティックチーズ
金	9	牛乳 おにぎりせんべい	さわらの信田煮 みそ汁 みかん	牛乳 さつま芋いり蒸しパン
土	10	りんご	あんかけ中華麺 野菜ジュース	牛乳 パン
誕生会(8日)		スティックチーズ	トマトライス からあげ ブロッコリードレッシング和え 白菜スープ 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。

