



給食だより

令和6年度 12月24日 めいほうこども園



1月

吹き抜ける風がますます冷たくなり、冬本番を迎えています。年始は生活リズムが乱れがちです。元気に過ごす事ができるように、バランスの良い食事を食べて、運動をしたり、しっかり睡眠を取ることを心掛けていきましょう。来年も日々美味しい給食作りに励みたいと思います。



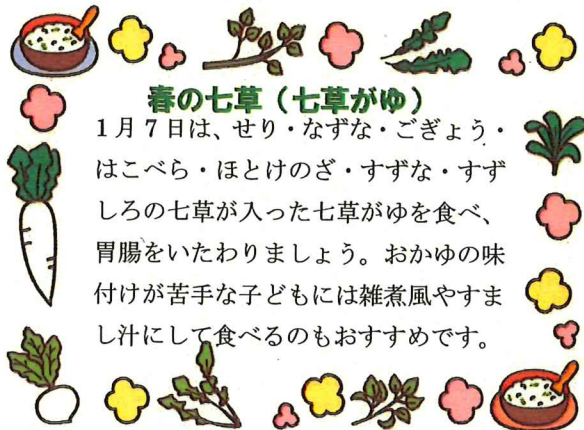
今月の給食目標

未満児：よく噛んで食べる
 以上児：給食を通して、食材に興味を持つ



1月の行事予定

- 4日(土) お弁当の日
 9時：みかん缶
 3時：牛乳 パン
- 11日(土) 年長児卒園記念製作
 9時：いちご
 12時：牛乳 パン
 3時：プリン せんべい



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。

旬の食材

カリフラワー・大根・のぎわな・オレンジ
 きんかん・みかん・かわさぎなど
 *ビタミンCが豊富な柑橘系には、免疫力をアップして風邪予防効果もあります。



		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	482	16.1	14.9	4.2	266	1.6	1.8	192	0.32	0.37	28.9	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	384	15.7	15.4	4.6	275	1.6	1.4	221	0.26	0.4	30.9	1.6

予定献立表(1月)

月	日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月	27	牛乳 スティックパン	薩摩汁 かぼちゃとマカロニのサラダ バナナ	お茶 豆乳もち
火	14 28	牛乳 アンパンマンせんべい	魚の小判揚げ 大根と厚揚げの味噌汁	お茶 ぜんざい
水	15 29	スティックチーズ	人参の卵とじ ほうれん草のサラダ	牛乳 ツナトースト
木	16 30	牛乳 ビスコ	ポークカレー 白菜とりんごのサラダ	ミルク りんご おしゃぶり昆布
金	17 31	バナナ	八宝菜 ブロッコリーのおかか和え フルーチェ	牛乳 さつま芋ケーキ
土	18	みかん缶	長崎ちゃんぽん 飲むヨーグルト	牛乳 パン
月	6 20	牛乳 ベジたべる	ポテトときのこのミルクスープ 切り干し大根サラダ みかん	牛乳 キャロットドーナツ
火	7 21	牛乳 とんがりコーン	鮭のコーンマヨネーズ焼き もずくのスープ	牛乳 野菜キッシュ
水	8 22	(8日)りんご (22日)オレンジ	(8日)麻婆豆腐 ひじきとキャベツのサラダ バナナ (22日)親子丼 もやしの和え物 りんご	(8日)みかんせんべい (22日)お茶 カレー蒸しパン
木	9	オレンジ	親子丼 もやしの和え物 りんご	お茶 カレー蒸しパン
金	10 24	牛乳 豆乳ウエハース	大豆入りハンバーグ 小松菜のかきたま汁	ミルク バナナ えびせん
土	11 25	いちご	(11日)パン給食 (25日)ツナとエビのトマトクリームパスタ 野菜ジュース	(11日)プリン せんべい (25日)牛乳 パン
誕生会(23日)		バナナ	わかめごはん からあげ パンサンズー 豆腐スープ 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。

