

給食だより

平成 29年 1月
久慈保育園



給食目標:落ち着いて食べよう
内容:食事中は席を立ったりしないで
一定の時間内に食べるようにする。

※11日(水)お餅つき誕生日会です。
※13日(水)みずき団子飾りです。



新しい年を迎えました。

生活のリズムを早めに整え
今年一年元気に過ごしましょう。



給食献立表

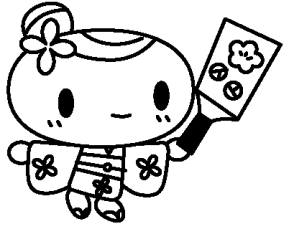
☆印は、手作りおやつです。

日付	曜日	未満児の献立		全児の献立	
		おやつ(午前)	主食 他	主食と副食	おやつ(午後)
4	水	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、うどん、肉じゃが ほうれん草納豆和え、ごぼうのから揚げ、みかん	フルーツヨーグルト☆ クラッカー
5	木	お茶 ビスケット	しめじ ごはん	しめじごはん、かき玉汁、とり肉のレモンソース和え ポパイサラダ、白菜のお浸し、りんご	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
6	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、野菜オムレツ かぼちゃのそぼろあんかけ、チンゲン菜ソテー、パイナップル	牛乳 おからドーナツ☆
7	土	お茶 クラッカー	ごはん みそ汁	チキンカレー、わかめのサラダ れんこんのごま炒め、福神漬、バナナ	牛乳・おせんべい フレンチトースト
10	火	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、焼きふのみそ汁、魚のフライ、ふりかけ 糸こんにゃくのきんぴら、ほうれん草のり和え、りんご	ミルクココア・おせんべい あんぱん
11	水	お茶 クラッカー	ごはん みそ汁	きなこ餅、あずき餅、雑煮、鮭のちゃんちゃん焼き 昆布煮、だて巻き、枝豆、くりきんとん、たくあん、みかん	ヨーグルト ラスク
12	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、れんこんハンバーグ さつま芋サラダ、三色お浸し、りんご	牛乳・おせんべい マーブル食パン
13	金	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、大根汁、ピザ風卵焼き、味付けのり ビーンズサラダ、小松菜のお浸し、みかん	お茶 うきうき団子☆
14	土	お茶 ビスケット	ごはん	かき玉スープ、鮭の天ぷら スパゲティケチャップ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・クラッカー ジャムサンド
16	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、とり肉の香味焼き、納豆 コールスロー、かぼちゃの含め煮、バナナ	牛乳 りんご蒸しパン☆
17	火	牛乳 クラッカー	ごはん みそ汁	ごはん、ポークカレー、白菜と大根のサラダ ふき炒め煮、福神漬、りんご	ミルクココア・おせんべい カフェオレパン
18	水	お茶 ビスケット	枝豆ごはん	枝豆ごはん、そうめん汁、かき揚げ 筑前煮、小松菜のごま和え、パイナップル	牛乳 バナナソフトクッキー☆
19	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、なめこ汁、チーズロール スパゲティケチャップ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・クラッカー クッキーパン
20	金	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、すき焼きの卵とじ 大学ポテト、大根のじゃこ炒め、みかん	お茶 焼うどん☆
21	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉のごま焼き マカロニサラダ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・おせんべい めろんぱん
23	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鮭の天ぷら	ごはん、せんべい汁、ししゃもの天ぷら ほうれん草のごま和え、かぼちゃの含め煮、りんご	ミルクココア・クラッカー ホイップクリームサンド
24	火	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、鮭のみそ漬け焼き 小松菜の納豆和え、れんこんサラダ、みかん	牛乳 ヨーグルト焼きケーキ☆
25	水	お茶 ビスケット	ひじきごはん	ひじきごはん、かき玉みそ汁、豆腐とツナのハンバーグ インディアンサラダ、ブロッコリー、りんご	牛乳 さつま芋のごま揚げ☆
26	木	お茶 ビスケット	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、豚肉ロール 野菜炒め、ゆで卵、つけもの、みかん	牛乳・クラッカー チョコレートサンド
27	金	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、卵焼きの納豆和え ポテトみそ炒め、小松菜のごま和え、バナナ	牛乳 しょうがクッキー☆
28	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、鮭のチーズ焼き 大根サラダ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
30	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、クリームコーンシチュー、つけもの たけのこのきんぴら、ブロッコリーのおかか和え、パイナップル	牛乳 がんづき☆
31	火	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、豚汁、焼き魚 かぶの甘酢和え、かぼちゃの含め煮、りんご	牛乳・おせんべい ピザパン

◎ 1月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児 : エネルギー (590kcal) ・たんぱく質 (21.9g) ・脂質 (16.7g) ・カルシウム (363mg) ・食塩(1.8g)
3歳未満児 : エネルギー (539kcal) ・たんぱく質 (18.6g) ・脂質 (16.5g) ・カルシウム (303mg) ・食塩(1.6g)

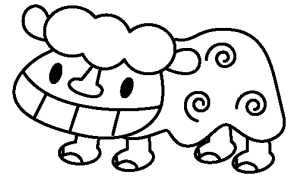
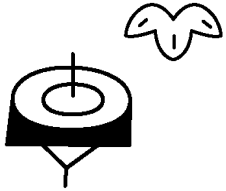




明けまして おめでとうございます



充実したお正月休みを過ごされたことと思います。
お家では、家族でたくさんコミュニケーションがとれたでしょうか？
保育園で聞かせてくれる話を楽しみにしています。



子ども達に人気のメニュー

変わりマーボー

(分量・4人分)

豚ひき肉	60g
木綿豆腐	160g
なす	24g
人参	12g
れんこん	32g
たけのこ	20g
ねぎ	12g
ピーマン	12g
生姜	12g
にんにく	12g
ごま油	5 cc
片栗粉	

(作り方)

- ①、ねぎ・生姜・にんにくはみじん切りにする。
- ②、れんこん・なすは5mm角に切り水にさらす。
- ③、人参・ピーマンは5mm角に切り茹でておく。
- ④、豆腐は3cm角に切り煮崩れしないように一度茹でておく。
- ⑤、鍋にごま油と①を炒め、豚ひき肉を加えてよく炒め合わせる
さらに野菜（ピーマン以外）を加え炒める。
- ⑥、豆腐を加え調味料で味を調えピーマンをちらし、水溶き片栗粉
でとろみをつけて出来上がり。

調味料 (醤油 10 cc 砂糖 6g 塩 適量)

○「変わりマーボー」

沢山の食材が入っているマーボー豆腐です。

豆腐、たけのこ、れんこん、なすなど色々な食材の食感を楽しめるメニューです。

子ども達も食べながら「れんこんだった!」「これは何?」等々会話も

楽しみながら食べていました。

お家でもぜひ作ってみてください。

