

# 給食だより

平成 30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。

※10日(水)お餅つき誕生日会です。  
※15日(月)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

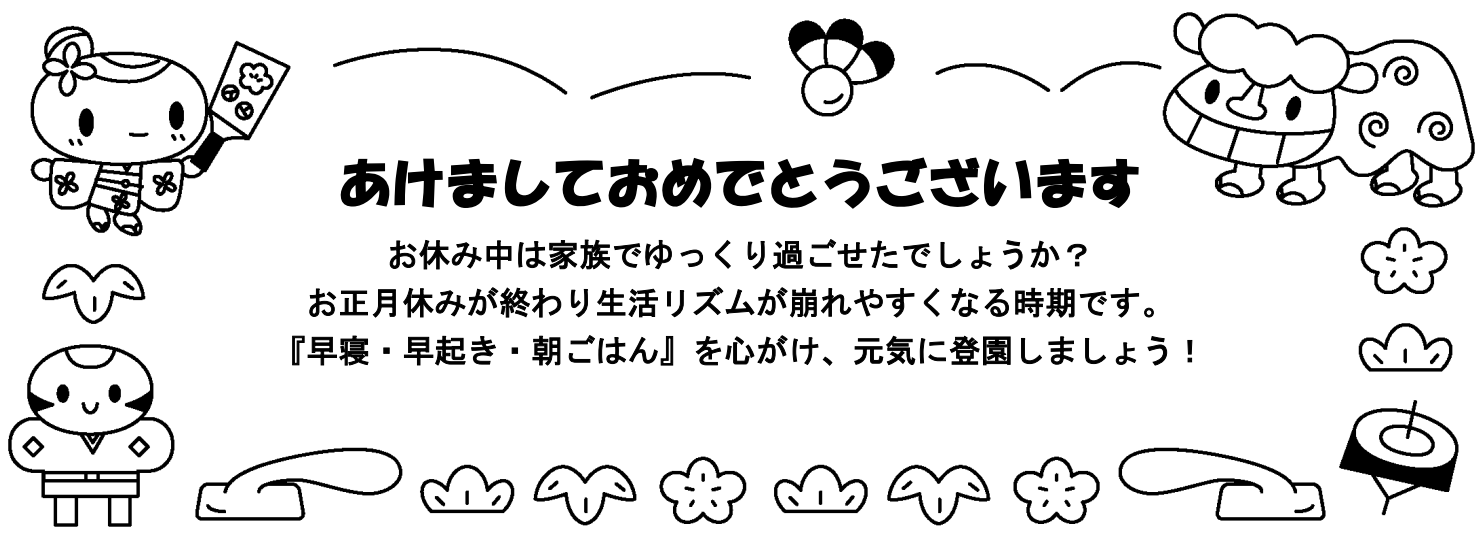
☆印は、手作りおやつです。

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	木	りんごジュース クラッカー	ごはん	ごはん、そうめん汁、豚肉のみそ焼き、ふりかけ さつま芋サラダ、白菜と小松菜のお浸し、みかん	牛乳・おせんべい あんぱん
5	金	牛乳 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、すき焼きの卵とじ れんこんサラダ、大学ポテト、りんご	おせんべい フルーツヨーグルト☆
6	土	お茶 ビスケット	ごはん	チキンカレー、春雨サラダ ふき炒め煮、福神漬、バナナ	牛乳・おせんべい ジャムサンド
9	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、豚汁、笹かまの天ぷら ほうれん草菊和え、大豆とひじきのサラダ、パイナップル	オレンジジュース・クラッカー カフェオレパン
10	水	牛乳 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	ミルクプリン ラスク
11	木	りんごジュース クラッカー	ごはん	ごはん、小松菜のみそ汁、とり肉のレモンソース和え スパゲティケチャップ、ブロッコリーサラダ、バナナ	牛乳・おせんべい マーブル食パン
12	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、お魚汁、チーズ入り卵焼き、味付けのり トマトと若布の酢の物、ごぼうのから揚げ、りんご	牛乳 ごまポッキー☆
13	土	お茶 ビスケット	ごはん	かき玉汁、とり肉のカレー揚げ ポテトサラダ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・おせんべい めろんぱん
15	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、里芋のみそシチュー、小女子の変わり煮 ブロッコリーのカレー和え、つけもの、みかん	牛乳 さつま芋のブラウニー☆
16	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、うどん、鮭のみそ漬焼き 小松菜の納豆和え、パリパリサラダ、パイナップル	オレンジジュース・クラッカー ピザパン
17	水	お茶 ビスケット	炊き込み ごはん	炊き込みごはん、かき玉みそ汁、豆腐とツナのハンバーグ ペネメート、ブロッコリー、バナナ	牛乳 ボンボンドーナツ☆
18	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、大根汁、とり肉のオレンジ焼き じゃが芋のカレー炒め、小松菜のごま和え、りんご	牛乳・おせんべい チョコレートサンド
19	金	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、みそ汁、親子煮 ほうれん草のり和え、フライドポテト、みかん	お茶 みたらし団子☆
20	土	お茶 クラッカー	ごはん	みそ汁、鮭のチーズ焼き マカロニサラダ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・おせんべい ジャムサンド
22	月	お茶 ビスケット	ごはん 鮭の天ぷら	ごはん、ワンタンスープ、ししゃもの天ぷら もやしときゅうりの酢の物、かぼちゃの含め煮、バナナ	牛乳 アップルケーキ☆
23	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、みそ汁、魚のフライ 糸こんにゃくのきんぴら、ほうれん草納豆和え、パイナップル	オレンジジュース・クラッカー ホイップクリームサンド
24	水	お茶 クラッカー	枝豆ごはん	枝豆ごはん、そうめん汁、かき揚げ 筑前煮、小松菜と油揚げの煮浸し、みかん	牛乳 お好み焼きパン☆
25	木	りんごジュース ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、ひじき入りハンバーグ インディアンサラダ、ほうれん草の和え物、りんご	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
26	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、五目みそ汁、中華風茶碗蒸し、味付けのり ブロッコリーソテー、フルーツキントン、パイナップル	牛乳 おからドーナツ☆
27	土	お茶 クラッカー	ごはん	なめこ汁、とり肉のごま焼き コールスロー、ブロッコリー、バナナ	牛乳・おんべい フレンチトースト
29	月	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、チキンカレー、大根サラダ れんこんのごま炒め、福神漬、みかん	ヨーグルト おせんべい
30	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、かき玉汁、鯖の南蛮漬 ブロッコリーのおかか和え、かぼちゃの含め煮、りんご	オレンジジュース・クラッカー クッキーパン
31	水	お茶 クラッカー	桜えびごはん	桜えびごはん、ラーメン、なかよしコロッケ キャベツのごま和え、ブロッコリー、みかん	牛乳 くるくるパイ☆

◎ 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 (614kcal) ・たんぱく質 (20.3g) ・脂質 (18.0g) ・カルシウム (298mg) ・食塩 (1.8g)  
3歳未満児 : エネルギー (569kcal) ・たんぱく質 (17.9g) ・脂質 (17.6g) ・カルシウム (272mg) ・食塩 (1.6g)

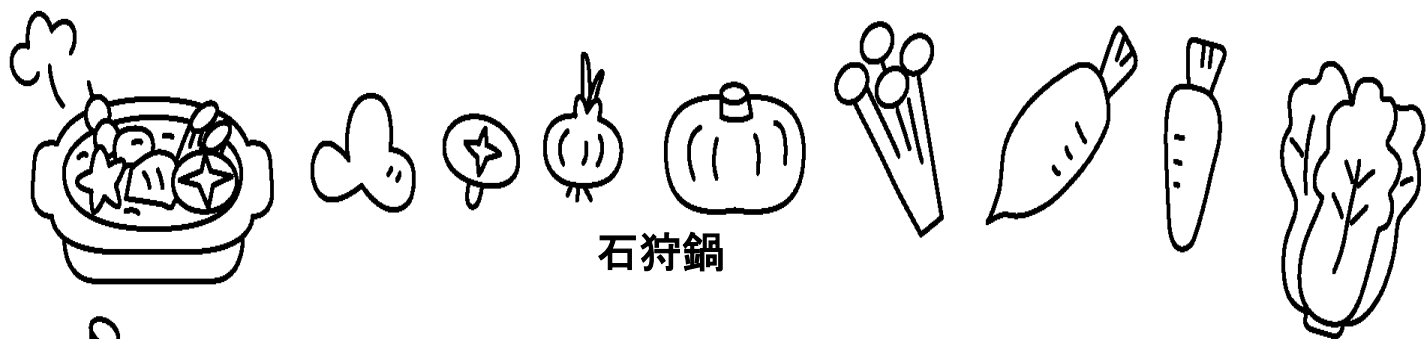




## あけましておめでとうございます

お休み中は家族でゆっくり過ごせたでしょうか？  
 お正月休みが終わり生活リズムが崩れやすくなる時期です。  
 『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、元気に登園しましょう！

・・・ 子ども達に大人気のメニューを紹介します ・・・



石狩鍋



(分量・4人分)	
鮭 (一口大)	120g
つきこん	40g
玉ねぎ	40g
人参	20g
しめじ	40g
大根	120g
みそ	240g

- (作り方)
- ①、人参・大根はいちょう切りにする。
  - ②、玉ねぎは皮をむき、くし型のうす切りにする。
  - ③、しめじは食べやすくほぐしておく。
  - ④、大きな鍋に①～③を入れて、具が柔らかくなったらつきこんを加える。
  - ⑤、④に鮭の切り身を加える。鮭に火が通ったら、みそ・塩を加えて完成。

※お好みで豆腐やねぎ、高野豆腐もどうぞ・・・



## 春の七草言えるかな？

1月7日には無病息災を願って、ビタミン・ミネラルの豊富な春の七草で作った“七草がゆ”を食べる習慣があります。年末年始で疲れた胃を休める大切な日です！

春の七草は...

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(大根)

