



1月 食事だより



社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R5.1.4

新年あけましておめでとうございます。

今年も給食調理員力を合わせて、おいしく安心安全な給食を提供し、子どもたちにとって楽しい給食・食育活動になるように頑張っていきたいです。

冬至ってどんな日・・・？



先月の冬至にこども園の給食メニューは、「かぼちゃのシチュー」と「みかん」でした。当日、給食職員がつき・にし組の部屋に行き、子どもたちに「冬至の日是一年で一番太陽が出ている時間が短い日だよ。この日に栄養たっぷりのかぼちゃや食べ物の最後に「ん」のつくものを食べると、風邪をひいたりせず、元気でいいることがあるよ。」と話しました。すると、シチューの中から「にんじん」を見つけたり、「みかん」と答えてくれたりしました。ほかに子どもたちから、「うどん」「ごはん」「れんこん」など、いくつも「ん」のつく食べ物が出てきましたよ！

今後昔からの風習を給食メニューに取り入れながら、子どもたちに伝えて行きたいと思います。



【こども園の給食について】

こども園では、子どもたちの健やかな発育・発達を目指し、ご家庭と連携しながら食事・食生活を進めています。そして食事における栄養量については、食事摂取基準を参考にしながら半年毎に栄養量の目標を設定しています。

～一食分食品成分の一例～

園のカレー VS レトルトカレー

(173kcal・塩分0.5g) (260kcal・塩分3g)

ごはん茶碗 VS メロンパン

(178kcal・糖質35.6g) (329kcal・糖質52.4g)

このように市販品はどれも高い数値を示しています。

こども園では旬の食材・テーマ保育にちなんだ給食やおやつを考慮しながら、目標量の範囲におさまるよう献立作成を行い、調理しています。

今月より松陽こども園での栄養目標量と一か月の平均栄養量を玄関にて掲載していきます。



日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
4	水	ごはん お茶 せんべい	治部煮 白菜の昆布和え みかん	ヨーグルト せんべい(以)	そぼろあんかけ 白菜の旨煮 すまし汁
5	木	ごはん お茶 ウエハース	ハヤシライス 糸きりわかめサラダ チーズ	牛乳 ビスケット	肉じゃが レタスあんかけ 味噌汁
6	金	ごはん お茶 みかん	七草がゆ 魚の梅しそ焼き れんこんのごまネーズ和え	ミルク せんべい	七草がゆ 煮魚 れんこんのすり流しあんかけ
7	土	お茶 ウエハース	チャーハン わかめスープ	お茶 せんべい	とりみそ雑炊 わかめスープ
10	火	ごはん お茶 せんべい	豚バラ大根 小松菜のお浸し みかん	ミルクココア ビスケット	大根のそぼろあんかけ 小松菜の旨煮 味噌汁
11	水	ごはん お茶 ウエハース	梅としらすの混ぜご飯 鶏肉の西京焼き げんべいなます かきたま汁	りんごゼリー 田作り(以) ★	しらすあんかけ 大根の味噌煮 すまし汁
12	木	ごはん ジョア	煮込みチーズハンバーグ ブロッコリーの塩ゆで コーンチャウダー	牛乳 フライドポテト★	そぼろあんかけ コロコロスープ ブロッコリーの柔らかか煮
13	金	ごはん お茶 チーズ	魚の塩焼き ほうれん草とりんごのサラダ 打ち豆汁	ミルク みかん 小魚(以)	魚の野菜あんかけ ほうれん草の旨煮 味噌汁
14	土	お茶 せんべい	ピラフ 豆腐スープ	お茶 ビスケット	とり雑炊 豆腐スープ
16	月	ごはん ジョア	豚肉とれんこんの中華炒め 金時煮豆 大根とわかめのスープ	お茶 せんべい ウエハース(以)	大根とわかめのそぼろあんかけ 煮奴 れんこんのすり流し汁
17	火	ごはん ヨーグルト	魚の照り焼き さつま汁 みかん	お茶 ★ 大根菜とじゃこのおむすび	魚のみぞれあんかけ 大根菜の旨煮 さつま汁
18	水	ごはん お茶 ポーロ	ローストチキン マカロニサラダ 白菜スープ	ミルク せんべい	そぼろあんかけ スティック野菜 白菜スープ
19	木	ごはん お茶 みかん	揚げぎょうざ 春雨のごま酢和え コーンかきたまスープ	牛乳 ★ さつま芋のレモン煮	豆腐のしらすあんかけ さつま芋の甘煮 わかめスープ
20	金	ごはん お茶 チーズ	カレーライス ブロッコリーサラダ りんご	ミルクココア ビスケット	ブロッコリーのそぼろあんかけ マッシュポテト 野菜スープ
21	土	お茶 ウエハース	白菜タンメン ヨーグルト	お茶 せんべい	ツナの雑炊 白菜スープ
23	月	ごはん ジョア	親子丼 チンゲン菜のツナ和え りんご	ミルク せんべい	そぼろあんかけ チンゲン菜の旨煮 すまし汁
24	火	ごはん お茶 せんべい	かぶと白菜のクリーム煮 さつま芋のサラダ みかん	牛乳 ★ マカロニボロネーゼ	かぶのそぼろあんかけ さつま芋の旨煮 野菜スープ
25	水	ごはん お茶 みかん	鶏の唐揚げ キャベツとわかめのナムル 春雨スープ	牛乳 肉まん	キャベツのそぼろあんかけ スティック野菜 わかめスープ
26	木	ごはん お茶 ウエハース	魚の立田揚げ 大根炒めなます 白菜の味噌汁	ミルク みかん ウエハース(以)	魚の野菜あんかけ スティック野菜 味噌汁
27	金	ごはん お茶 りんご	味噌ラーメン ブロッコリーのごま酢和え シューマイ	ミルク ビスケット	そぼろあんかけ ブロッコリーの柔らかか煮 味噌汁
28	土	お茶 ビスケット	スパゲティイタリアン コロコロスープ	お茶 せんべい	とり雑炊 コロコロスープ
30	月	ごはん お茶 ポーロ	チキンカツ かぶとひじきのマリネ 味噌汁	ミルク せんべい	かぶとひじきのそぼろあんかけ マッシュポテト 味噌汁
31	火	ごはん お茶 せんべい	ポークビーンズ チキンサラダ みかん	牛乳 ★ チーズキャロット蒸しパン	豆腐のそぼろあんかけ キャベツの柔らかか煮 ポテトスープ