



1月の献立



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 R7.12.31

| 日 | 曜 | 未満児諸主食とおやつ | 昼食 | 午後間食 | 離乳食 |
|----|---|-----------------|-----------------------------------|-------------------|-------------------------|
| 5 | 月 | ごはん お茶 せんべい | 大根のそぼろ煮 チーズ 切り干し大根のごまマヨネーズあえ | ミルク せんべい | 大根のそぼろ煮 きゅうりあん 味噌汁 |
| 6 | 火 | ごはん フルーツポンチ | 牛肉といんげんの炒め物 みかん 中華風五目スープ | ミルクいちご ビスケット | そぼろ煮 野菜あん すまし汁 |
| 7 | 水 | 七草がゆ お茶 ポーロ | 七草がゆ 甘辛肉団子 ほうれん草のお浸し | 牛乳 ひじきトースト★ | 野菜がゆ すまし汁 ほうれん草の旨煮 |
| 8 | 木 | ごはん 牛乳 みかん | ホイコーロー パナナ 豆腐スープ | ミルクココア クラッカー | キャベツのそぼろ煮 豆腐あん 味噌汁 |
| 9 | 金 | ごはん バナナヨーグルト | 梅としらすの混ぜご飯 魚の幽庵焼き げんべいなます すまし汁 | お茶 甘納豆蒸しパン★ | 煮魚 野菜の旨煮 すまし汁 |
| 10 | 土 | お茶 せんべい | チャーハン 春雨スープ | お茶 ビスケット | 味噌雑炊 マッシュポテト |
| 13 | 火 | ごはん 牛乳 パナナ | 鶏肉のオーロラソース 卵スープ 春雨のごま酢あえ | ミルク クラッカー | そぼろあん 味噌汁 スティック野菜 |
| 14 | 水 | ごはん 牛乳 ポーロ | ハヤシライス ツナサラダ みかん | りんごジュース せんべい | 肉じゃが 野菜あん すまし汁 |
| 15 | 木 | ごはん バナナヨーグルト | 魚のカレー揚げ マカロニサラダ じゃんちん汁 | 牛乳 ジャムサンド★ | 魚のみぞれ煮 味噌汁 かぼちゃの旨煮 |
| 16 | 金 | ごはん ジョア | ひじき肉じゃが パナナ キャベツのツナあえ | 牛乳 ビスケット | ひじき肉じゃが キャベツの旨煮 味噌汁 |
| 17 | 土 | お茶 せんべい | チキンライス コーンスープ | お茶 せんべい | 野菜雑炊 さつま芋の旨煮 |
| 19 | 月 | ごはん バナナヨーグルト | マーボー豆腐 シューマイ ほうれん草のナムル | ミルクいちご せんべい | マーボー豆腐 すまし汁 ほうれん草の旨煮 |
| 20 | 火 | ごはん フルーツポンチ | カレーライス スパササラダ パナナ | 牛乳 揚げパン★ | 肉じゃが 味噌汁 スティック野菜 |
| 21 | 水 | ごはん ジョア | ローストチキン ポテトサラダ わかめスープ | ミルクココア ビスケット | そぼろ煮 マッシュポテト わかめスープ |
| 22 | 木 | ごはん 牛乳 パナナ | 江戸っ子煮 ちりじゃこサラダ トマト | お茶 そぼろおにぎり★ | しらすあん トマト煮 味噌汁 |
| 23 | 金 | ごはん お茶 ポーロ | 魚の照り焼き 納豆あえ さつま汁 | ミルク クラッカー | 煮魚 野菜あん さつま汁 |
| 24 | 土 | お茶 せんべい | いなりうどん チーズ | お茶 ビスケット | 味噌雑炊 マッシュポテト |
| 26 | 月 | ごはん ヨーグルトあえ | かぶのクリーム煮 ドレッシングサラダ ウインナー | ミルク クラッカー | かぶの旨煮 そぼろあん すまし汁 |
| 27 | 火 | ごはん お茶 せんべい | 白味噌ポトフ パナナ フロコリー中華あえ | ミルクココア せんべい | 肉じゃが 味噌汁 フロコリーの旨煮 |
| 28 | 水 | ごはん 牛乳 パナナ | 鶏肉の照り焼き コーンサラダ けんちん味噌汁 | 牛乳 カレーチーストースト★ | そぼろ煮 野菜あん 味噌汁 |
| 29 | 木 | ごはん お茶 ポーロ | 豚肉と大豆の磯煮 春雨サラダ みかん | お茶 みそ焼きおにぎり★ | そぼろ煮 さつま芋の旨煮 すまし汁 |
| 30 | 金 | ごはん みかんヨーグルト | 魚のマヨネーズ焼き フレンチサラダ コロコロスープ | ミルクココア ビスケット | 魚の二色おろし煮 大根の旨煮 味噌汁 |
| 31 | 土 | お茶 せんべい | パン チーズ 牛乳 | お茶 せんべい | 野菜雑炊 かぼちゃの旨煮 |

9日（金）・・・ごちそうの日

★・・・手作りおやつの日

新年あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお願いいたします。12月は園で収穫した大根をスープなどに入れて給食に食べました。みずみずしくておいしい大根に育ちました！そして今月は9日（金）にお正月ランチがあります。今月も子どもたちが楽しい食事時間になるよう献立を考えています。気になるメニューがありましたらいつでもお声がけください。

★松陽こども園栄養目標量★

| | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 食塩 |
|------------|---------|-------------|-------------|--------|
| 【1～2 歳児】 | 465kcal | 18.0～20.0 g | 12.0～13.0 g | 1.5 未満 |
| 【3～5 歳児】 | 575kcal | 23.0～25.0 g | 12.7～19.1 g | 1.6 未満 |
| ★1 月平均栄養量★ | | | | |
| 【1～2 歳児】 | 503kcal | 18.8 g | 15.2 g | 1.4 未満 |
| 【3～5 歳児】 | 553kcal | 21.0 g | 17.2 g | 1.6 未満 |

きょうのおやつは「はなな」



12月17日(水)朝のおやつ「バナナ」をひよこ組の子どもたちの前で調理しました。いつもは、給食室ですでに切った状態のバナナを食べているのですが、この日は子どもたちの目の前で本物のバナナの皮をむいたり切ったりしました。



バナナの皮を触ったり匂いをかいだりしました。輪切りにしたバナナは少しずるようでしたが上手につまみながらとってもおいしそうに食べ、様々な感触を楽しみました。これから子どもたちと楽しみながら多くの食材を知っていききたいと思います！

