

| 日<br>曜   | 献立名  | 材 料 名                              |  |  | おやつ<br>3時            | 栄 養 価   |
|----------|--|------------------------------------|--|--|----------------------|---|
|          |  | 熱や力になるもの                           | 血や肉や骨になるもの                             | 体の調子を整えるもの   |                      |   |
| 04<br>火  | ごはん<br>鶏肉のゴマ味噌焼き<br>大根なます<br>お雑煮<br>りんご            | 精白米<br>いりごま<br>砂糖<br>さといも          | 普通牛乳<br>かまぼこ<br>若鶏もも肉<br>淡色辛みそ         | だいこん<br>にんじん<br>こまつな<br>りんご                          | 牛乳<br>どら焼き           | エネルギー 523 Kcal<br>たんぱく質 20.9g<br>脂 質 11.9g<br>炭水化物 80.7g<br>食物繊維 8.4g<br>食塩相当量 1.4g |
| 05<br>水  | ごはん<br>鮭のチーズ焼き<br>ビーフン炒め<br>トマトスープ<br>バナナ          | 精白米<br>ビーフン<br>調合油                 | 普通牛乳<br>チーズ<br>さけ                      | たまねぎ<br>にんじん<br>ピーマン<br>トマト<br>キャベツ<br>バナナ           | 牛乳<br>黒ごまビスケット       | エネルギー 607 Kcal<br>たんぱく質 23.8g<br>脂 質 19.8g<br>炭水化物 80.9g<br>食物繊維 1.7g<br>食塩相当量 1.8g |
| 🍷なかよし給食🍷 |  |                                    |  |  |                      |   |
| 06<br>木  | わかめごはん<br>筑前煮<br>白みそのみそ汁<br>ゼリー                    | 精白米<br>砂糖<br>さといも<br>こんにゃく         | 普通牛乳<br>淡色辛みそ<br>わかめ<br>若鶏もも肉<br>絹ごし豆腐 | ごぼう<br>にんじん<br>干しいたけ<br>さやいんげん<br>だいこん               | 牛乳<br>源氏パイ<br>煮干し    | エネルギー 581 Kcal<br>たんぱく質 23.0g<br>脂 質 17.6g<br>炭水化物 83.9g<br>食物繊維 6.5g<br>食塩相当量 2.3g |
| 07<br>金  | ごはん<br>タンドリーチキン<br>ジャーマンポテト<br>ジュリアンスープ<br>バナナ     | 精白米<br>砂糖<br>じゃがいも<br>調合油          | 普通牛乳<br>淡色辛みそ<br>若鶏もも肉<br>ヨーグルト        | たまねぎ<br>とうもろこし<br>しょうが<br>にんにく<br>にんじん<br>バナナ        | ★七草粥                 | エネルギー 548 Kcal<br>たんぱく質 17.6g<br>脂 質 14.6g<br>炭水化物 83.1g<br>食物繊維 2.8g<br>食塩相当量 1.6g |
| 11<br>火  | ごはん<br>厚揚げの五目煮<br>野菜たっぷりスープ<br>金時豆煮豆               | 精白米<br>片栗粉<br>ごま油<br>砂糖            | 普通牛乳<br>豚小間肉<br>厚揚げ                    | たまねぎ<br>にんじん<br>チンゲンサイ<br>こまつな<br>切干しだいこん            | 牛乳<br>★りんごジャムサンド     | エネルギー 562 Kcal<br>たんぱく質 20.0g<br>脂 質 14.2g<br>炭水化物 87.9g<br>食物繊維 2.4g<br>食塩相当量 1.0g |
| 12<br>水  | ごはん<br>高野豆腐の卵とし<br>大根と油揚げのすまし汁<br>りんご              | 精白米<br>砂糖                          | 普通牛乳<br>うす揚げ<br>卵<br>高野豆腐<br>若鶏むね肉     | たまねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>だいこん<br>こまつな<br>りんご        | 牛乳<br>鉄分丸ぼうろ         | エネルギー 546 Kcal<br>たんぱく質 24.1g<br>脂 質 15.9g<br>炭水化物 74.4g<br>食物繊維 2.1g<br>食塩相当量 1.7g |
| 13<br>木  | ごはん<br>ビックしゅうまい<br>野菜ナムル<br>中華風コンソースープ<br>オレンジ     | 精白米<br>ごま油<br>片栗粉<br>砂糖<br>しゅうまいの皮 | 普通牛乳<br>脱脂粉乳<br>豚ミンチ                   | キャベツ<br>たまねぎ<br>にんにく<br>ひじき もやし<br>ほうれんそう<br>オレンジ    | ミロ<br>おにぎりせんべい       | エネルギー 613 Kcal<br>たんぱく質 22.7g<br>脂 質 15.8g<br>炭水化物 93.9g<br>食物繊維 3.5g<br>食塩相当量 1.0g |
| 14<br>金  | きのこごはん<br>真たら磯辺フライ<br>和風ポテサラ<br>白菜のみそ汁<br>ミニトマト    | 精白米<br>じゃがいも<br>マヨネーズ              | 普通牛乳<br>淡色辛みそ<br>真たら<br>焼き豚<br>うす揚げ    | しめじ<br>生しいたけ<br>エリンギ<br>とうもろこし<br>きゅうり にんじん<br>ミニトマト | 牛乳<br>ぼたぼた焼き         | エネルギー 576 Kcal<br>たんぱく質 21.6g<br>脂 質 16.8g<br>炭水化物 84.2g<br>食物繊維 3.9g<br>食塩相当量 2.1g |
| 17<br>月  | ☆ママランチデー☆  |                                    |  |  | 牛乳<br>★もちもちパン        | エネルギー 485 Kcal<br>たんぱく質 20.2g<br>脂 質 18.5g<br>炭水化物 58.5g<br>食物繊維 3.3g<br>食塩相当量 1.8g |
| 18<br>火  | ごはん<br>鶏ごぼうミンチカツ<br>ツナもやし炒め<br>野菜スープ<br>みかん        | 精白米<br>調合油<br>砂糖<br>片栗粉            | 普通牛乳<br>きなこ<br>水煮ツナ缶詰                  | もやし<br>にんじん<br>こねぎ<br>こまつな<br>キャベツ しめじ<br>みかん        | 牛乳<br>★牛乳もち          | エネルギー 737 Kcal<br>たんぱく質 24.9g<br>脂 質 26.9g<br>炭水化物 97.8g<br>食物繊維 3.8g<br>食塩相当量 0.9g |
| 🍷なかよし給食🍷 |  |                                    |  |  |                      |   |
| 19<br>水  | ごはん<br>鮭の味噌煮<br>小松菜の梅かつおお和え<br>ねぎとお麩のすまし汁<br>りんご   | 精白米<br>お麩<br>砂糖                    | 普通牛乳<br>花かつお<br>さば<br>淡色辛みそ            | しょうが<br>こまつな<br>にんじん<br>梅肉 にんじん<br>たまねぎ<br>りんご       | 牛乳<br>かりんとう          | エネルギー 560 Kcal<br>たんぱく質 22.7g<br>脂 質 17.7g<br>炭水化物 75.5g<br>食物繊維 2.5g<br>食塩相当量 2.1g |
| 🍷なかよし給食🍷 |  |                                    |  |  |                      |   |
| 20<br>木  | ごはん<br>ひじき佃煮<br>鶏すき風煮<br>さつまいものみそ汁<br>みかん          | 精白米<br>砂糖<br>お麩<br>さつまいも<br>マカロニ   | 普通牛乳<br>きなこ<br>鶏もも肉<br>厚揚げ<br>淡色辛みそ    | ひじき<br>たまねぎ<br>にんじん<br>はくさい<br>みかん                   | 牛乳<br>★きなこマカロニ       | エネルギー 590 Kcal<br>たんぱく質 22.7g<br>脂 質 17.3g<br>炭水化物 84.9g<br>食物繊維 4.1g<br>食塩相当量 1.8g |
| 21<br>金  | ごはん<br>かぼちゃひき肉サンドフライ<br>ひじきのマヨ和え<br>ビーフンスープ<br>チーズ | 精白米<br>調合油<br>マヨネーズ<br>ビーフン        | 普通牛乳<br>煮干し<br>豚小間肉<br>チーズ             | ひじき<br>キャベツ<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>しめじ                 | 牛乳<br>まがりせんべい<br>煮干し | エネルギー 538 Kcal<br>たんぱく質 19.4g<br>脂 質 17.7g<br>炭水化物 74.3g<br>食物繊維 3.7g<br>食塩相当量 1.2g |

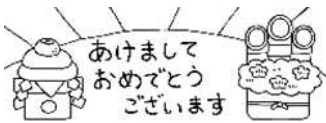
| 日<br>曜     | 献立名   | 材 料 名                            |  |   | おやつ<br>3時        | 栄 養 価   |
|------------|---|----------------------------------|--|---|------------------|---|
|            |   | 熱や力になるもの                         | 血や肉や骨になるもの                             | 体の調子を整えるもの  |                  |   |
| ★誕生日会メニュー★ |   |                                  |  |   |                  |   |
| 24<br>月    | ナン<br>ドライカレー<br>ごぼうサラダ<br>フルーツ寒天                  | ナン<br>調合油<br>マヨネーズ               | 普通牛乳<br>水煮ツナ缶詰<br>牛ミンチ<br>豚ミンチ         | たまねぎ<br>にんじん<br>ピーマン<br>りんご                             | 牛乳<br>芋けんぴ       | エネルギー 572 Kcal<br>たんぱく質 20.9g<br>脂 質 29.0g<br>炭水化物 62.2g<br>食物繊維 4.8g<br>食塩相当量 1.7g |
| 25<br>火    | 食パン<br>クリームシチュー<br>チンゲン菜ソテー<br>バナナ                | 食パン<br>じゃがいも<br>調合油<br>精白米<br>砂糖 | 普通牛乳<br>大豆水煮<br>若鶏もも肉<br>脱脂粉乳          | たまねぎ<br>にんじん<br>とうもろこし<br>チンゲンサイ<br>しめじ<br>バナナ          | 牛乳<br>★大豆ごはんおにぎり | エネルギー 676 Kcal<br>たんぱく質 26.0g<br>脂 質 19.7g<br>炭水化物 92.8g<br>食物繊維 4.9g<br>食塩相当量 1.9g |
| 26<br>水    | ごはん<br>オープンメンチ<br>切干大根ゴマネーズサラダ<br>コンソメスープ<br>オレンジ | 精白米<br>パン粉<br>マヨネーズ<br>いりごま      | 普通牛乳<br>脱脂粉乳<br>牛ミンチ<br>豚ミンチ<br>卵      | たまねぎ<br>切干しだいこん<br>キャベツ<br>きゅうり<br>にんじん しめじ<br>オレンジ     | 牛乳<br>海藻バー       | エネルギー 589 Kcal<br>たんぱく質 21.5g<br>脂 質 22.0g<br>炭水化物 74.5g<br>食物繊維 3.1g<br>食塩相当量 1.2g |
| 27<br>木    | 焼きそば<br>中華スープ<br>フルーツヨーグルト                        | 中華めん<br>調合油<br>砂糖<br>精白米         | 普通牛乳<br>うす揚げ<br>豚小間肉<br>とりつくね<br>ヨーグルト | キャベツ<br>もやし<br>たまねぎ<br>にんじん<br>あおのり はくさい<br>バナナ         | 牛乳<br>★ひじきおにぎり   | エネルギー 560 Kcal<br>たんぱく質 22.2g<br>脂 質 14.2g<br>炭水化物 83.9g<br>食物繊維 4.1g<br>食塩相当量 1.5g |
| 28<br>金    | ごはん<br>鯖の西京焼き<br>キャベツといんげんの胡麻和え<br>豚汁<br>ハッピーチーズ  | 精白米<br>三温糖<br>いりごま<br>砂糖         | 普通牛乳<br>淡色辛みそ<br>さわら<br>白みそ<br>豚小間肉    | ごぼう<br>キャベツ<br>さやいんげん<br>だいこん<br>にんじん                   | 牛乳<br>ビスケット      | エネルギー 576 Kcal<br>たんぱく質 27.1g<br>脂 質 18.9g<br>炭水化物 71.5g<br>食物繊維 2.8g<br>食塩相当量 1.6g |
| 31<br>月    | ごはん<br>かに玉風<br>ブロッコリーのソテー<br>白菜の中華スープ<br>りんご      | 精白米<br>片栗粉<br>じゃがいも<br>調合油<br>砂糖 | 普通牛乳<br>とりつくね<br>卵<br>ロースハム            | たまねぎ<br>グリーンピース<br>ブロッコリー<br>にんじん はくさい<br>とうもろこし<br>りんご | 牛乳<br>★人参蒸しパン    | エネルギー 584 Kcal<br>たんぱく質 21.1g<br>脂 質 16.7g<br>炭水化物 86.6g<br>食物繊維 4.3g<br>食塩相当量 1.4g |

●なにかよし給食・アレルギー対応なく、全園児に同じ献立が提供できる給食  
 \*★は手作りおやつ  
 \*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。  
 \*献立は都合により変更することがありますご了承ください。

〈月平均値〉  
 炭水化物 80.6g  
 カルシウム 369mg  
 鉄 2.5mg  
 食物繊維 3.8g  
 食塩相当量 1.6g



食育だより



どの様なお正月を過ごされましたでしょうか？新しい年を迎え、心も体も少し引き締まる時期ですよ☺

食事のときの姿勢もピシッと引き締めてみてはいかがでしょうか？

お行儀よく食事をするためには、環境やこどもにあった机といすの高さも大切になってきます。調節可能な椅子を使用しているご家庭はこの機会に高さの調節をしてみてください。子どもの成長も感じられると思います。



今月のママランチデーは  
 1月17日(月)です。  
 よろしくお願ひいたします。



食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- ①背筋をまっすぐに伸ばす。
- ②テーブルにひじをつけない。
- ③お茶碗やお椀は手に持つ。
- ④両足を床につける。
- ⑤テーブルとお腹の間はこぶしひとつ分あける。

食事の環境を整える

- ・食事の前に手を洗うよう促す
- ・配膳や後片付けの手伝いをしてもらう
- ・テレビを消して食事をする
- ・「いただきます」「ごちそうさま」を大人が大きな声で言う。
- ・誰かと一緒に食べるようにする
- ・食卓を清潔にする