



平成23年1月給食献立予定表

あゆみ保育園

新年明けましておめでとうございます。保護者の皆様には良いお年をお迎えの事と思ひます。本年もお子様に喜んでもらえるよう、安全でおいしい給食を心を込めて作りします。どうぞよろしくお願い致します。

1月は正月料理を多く取り入れました。7日には餅つき大会があり、子供達がついた餅をけんちん汁に入れて召し上がっていただきたいと思います。また、おやつには七草粥を提供し、正月で疲れた胃腸を休めたり、1年の無病息災を祈りたいと思います。餅つき、七草粥と、日本の行事を大切にしたいと思います。

28日にきりんさんは、虹鱈の一匹づきの食べ方を学習します。



♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ☆マークは新メニューです

日	曜日	献立名	主 な 材 料			おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	10時乳児	3時全員
4	火	かけうどん 玉ねぎと人参のかき揚げ ごまポテト デザート	ゆでうどん 薄力粉 じゃがいも ごま 三温糖 せんべい	鶏卵 牛乳	たまねぎ にんじん みかん	牛乳 菓子	牛乳 菓子
5	水	ゆかりご飯 野菜入り卵焼き キャベツと胡瓜の和え物 デザート 豆腐とわかめの味噌汁	精白米 調合油 スパゲティ バター	鶏卵 豆腐 みそ	ほうれんそう 干しいたけ キャベツ きゅうり わかめ たまねぎ 果物	牛乳 菓子	麦茶 ♥わかめスパゲティ
6	木	ツナサンド 鶏肉のスキトマト煮 コーンと白菜のサラダ デザート キャベツとベーコンのスープ	食パン マヨネーズ 薄力粉 調合油 バター じゃがいも	ツナ缶 鶏肉 脱脂粉乳 ベーコン 牛乳	たまねぎ マッシュルーム缶 ピーマン トマトホール缶 コーン缶 キャベツ きゅうり 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ふかしじゃが芋
もちつき大会		おこわおにぎり 餅いりけんちん汁 ウインナーのてんぷら デザート	精白米 もち さといも こんにやく	ぶた肉 豆腐	にんじん 根菜ねぎ ごぼう だいこん ほうれんそう みかん かぶ たけのこ缶	牛乳 菓子	麦茶 ♥七草粥
7	金						
8	土	みそうどん はんぺんの磯辺揚げ 小松菜と油揚げの煮びたし デザート	ゆでうどん 薄力粉 調合油 食パン ごま バター 三温糖	はんぺん 鶏卵 油揚げ 牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ 干しいたけ りょうとうもやし あおのり こまつな 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ごまトースト
11	火	カレーライス 南瓜のチーズ焼き ポリポリサラダ デザート	精白米 じゃがいも バター マヨネーズ せんべい 砂糖 ごま	ぶた肉 チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト 牛乳	にんじん たまねぎ 福神漬 かぼちゃ きゅうり セロリ だいこん レモン 果物	牛乳 菓子	牛乳 小魚・菓子
12	水	そぼろがけうどん カレイのごま揚げ じゃが芋と南瓜の温野菜 デザート	ゆでうどん いりごま 薄力粉 調合油 じゃがいも マヨネーズ せんべい	鶏肉 かれい 鶏卵 牛乳	にんじん たまねぎ かぼちゃ 果物	牛乳 菓子	牛乳 菓子
13	木	オープンロール ミートローフ シルバースラダ 白菜と青菜のスープ デザート	ロールパン パン粉 砂糖 はるさめ マヨネーズ スパゲティ	ベーコン ぶたひき肉 牛乳 鶏卵 みそ きな粉	キャベツ コーン缶 ケチャップ たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり みかん缶 はくさい ほうれんそう	牛乳 菓子	牛乳 ♥マカロニきな粉
14	金	☆茶飯 ぎせい豆腐 ほうれん草の真砂炒め デザート ごぼうともやしの味噌汁	精白米 小麦粉 三温糖 バター	鶏卵 豆腐 たらこ ツナ缶 みそ 牛乳	たまねぎ にんじん 干しいたけ ほうれんそう ごぼう りょうとうもやし	牛乳 菓子	牛乳 ☆シフォンケーキ
15	土	黒糖ロール ベジタブルかき揚げ さつま芋のチーズ煮 デザート キャベツと人参のスープ	ロールパン 薄力粉 調合油 さつまいも 三温糖	鶏卵 チーズ 豆腐 牛乳	にんじん コーン缶 グリーンピース パセリ キャベツ たまねぎ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ゆで卵
17	月	胚芽米入りご飯 鰯のゆずソース焼き 納豆と大根のおかか和え まいたけのみそ汁 デザート	精白米 はいが米 オリーブ油 三温糖 白玉粉	ぶり 納豆 みそ あずき	ゆず だいこん まいたけ たまねぎ ほうれんそう 果物	牛乳 菓子	17日 緑茶 おしるこ 31日 麦茶 焼きビーフン
18	火	エビピラフ 豆腐とツナのハンバーグ ガーリックポテト 白菜と玉ねぎのスープ ヨーグルト	精白米 調合油 パン粉 じゃがいも 薄力粉	ハム えび 豆腐 ツナ缶 ベーコン みそ ヨーグルト 牛乳	たまねぎ マッシュルーム缶 干しいたけ あさつき 人参 はくさい ほうれんそう のぎな	牛乳 菓子	牛乳 ♥野沢菜おやき
誕生会		山菜おこわ 博多蒸し 根菜の照り煮 デザート 春菊と油揚げの味噌汁	精白米 片栗粉 三温糖 調合油 薄力粉 バター	鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ みそ 牛乳 生クリーム	ぜんまい わらび たけのこ缶 だいこん にんじん れんこん さやいんげん 春菊 たまねぎ 果物	ヨーグルト 菓子	紅茶 ♥お楽しみケーキ
19	水						
20	木	スーパスパゲティ ささみカツ ツナとキャベツのサラダ デザート	スパゲティ 薄力粉 パン粉 調合油 オリーブ油 バター	ベーコン 牛乳 ささ身 鶏卵 ツナ缶	しいたけ しめじ にんじん たまねぎ レタス きゅうり 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥オニオンラッカー
21	金	レタスハムサンド 魚のバーベキューソース 運根のごまマヨネーズ和え マカロニ入り野菜スープ デザート	食パン マーガリン 薄力粉 コーンフレーク 調合油 精白米 マヨネーズ いりごま マカロニ	ハム かれい 鶏卵	レタス れんこん ごぼう 干しいたけ たまねぎ にんじん たくあん 果物	牛乳 菓子	麦茶 ♥ふりかけおむすび
24	月	ご飯 エビの旨煮 なます しじみのみそ汁 デザート	精白米 片栗粉 調合油 ごま油 三温糖 薄力粉 砂糖	しじみ ぶり 鶏卵 しらす干し	ブロッコリー 根菜ねぎ だいこん にんじん わかめ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥わかめとじゃこのかりんとう
25	火	手打ちほうとううどん 松風焼き さつま揚げと蒟蒻の煮物 デザート	ゆでうどん じゃがいも パン粉 いりごま 三温糖 こんにやく 精白米 調合油	ぶた肉 みそ 鶏ひき肉 鶏卵 さつま揚げ チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん 根菜ねぎ だいこん ごぼう 果物 干しいたけ	牛乳 菓子	麦茶 ♥洋風おじゃ
26	水	佃煮ご飯 八宝菜 中華風きんぴら 鶏と餃子の皮のスープ デザート	精白米 片栗粉 はるさめ 砂糖 ごま油 ごまきょうざの皮 さつまいも 薄力粉 マーガリン	ぶた肉 ささ身 牛乳 脱脂粉乳	つくだ煮 たまねぎ はくさい にんじん たけのこ 干しいたけ ごぼう 生しいたけ なら 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥石垣芋
27	木	バターロール ☆メンチカツ 花野菜のトマトペンネ わかめとねぎのスープ デザート	ロールパン パン粉 砂糖 調合油 薄力粉 バター	ぶたひき肉 鶏卵 牛乳	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー カリフラワー 人参 わかめ 根菜ねぎ 果物 レモン	牛乳 菓子	牛乳 ♥マドレーヌ
28	金	しめじご飯 大根のツナ煮 かじきまぐろの干草焼き(きりんさんは虹鱈の一匹 づけ) 油揚げと玉ねぎのみそ汁 デザート	精白米 三温糖 ごま油 いりごま 調合油	油揚げ まかじき みそ ツナ缶 牛乳 魚肉ソーセージ	ぶなしめじ にんじん だいこん たまねぎ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ウインナーロール

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

栄養指導は週一回、食材や、食事のマナー等について行います。

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	585kcal	20g	18g
平均	580kcal	20g	18g



給食だより

あゆみ保育園

園長 江郷 茂男

新年明けましておめでとうございます。

お正月は、おせち料理やお餅などおいしい料理が多く、ついつい食べ過ぎになりがちですが、ご家族と一緒に体を動かしたりすると、カロリーも消費でき、コミュニケーションもたくさんとれるかと思います。

給食ではもちつきや七草粥、おしることいった行事食を提供します。

また、子供たちには行事食の意味を栄養指導で伝えていこうと思います。

給食の目標

1月 日本古来の文化を知る

- ・食を通じて日本古来の文化に触れる
- ・時間内に食べ終わる

行事予定

7(金) もちつき大会	園庭で餅つきをしたり、餅米からお餅になる様子を観察し、ついたお餅はけんちん汁に入れて食べます。
七草粥	おやつに提供し、無病息災をお祈りします。
19(水)お誕生日会	幼児クラスの誕生児のご家族の皆様をご招待し、園のお給食を提供します

★ノロウイルスについて★

昨年11月ごろからノロウイルスが日本全国で大流行しています。感染経路として飲食物が原因になることが多いので、食事の際には注意が必要です。対策としては、まず調理者が十分に手洗いすること。そして調理器具を衛生的に保つことが重要です。ノロウイルスは85℃以上1分間以上の加熱によって感染性を失うため、特にカキなどの食品は中心部まで充分加熱することが食中毒予防に重要であると言われています。生の肉や魚介類を扱った包丁やまな板、食器などを、そのまま生野菜など生食するものに用いないよう、調理器具をよく洗浄・塩素系漂白剤による消毒することも重要です。給食室でも細心の注意を払っていますが、ご家庭でも気をつけて食事をしてください。

チキン南蛮の作り方

＜材料＞ 4人分

- ・鶏もも肉(お好みのもの) 8切れ
- ①・小麦粉 適量
- ・卵 適量
- ・酢 40cc
- ②・砂糖 大さじ2 塩 ひとつまみ
- ・みりん 小さじ1 醤油 小さじ1
- ③・ゆで卵 1個 マヨネーズ 大さじ1
- ・レモン汁 適量
- ・ピクルス 1～2片

＜作り方＞

- ①鶏肉は①の衣で170℃くらいの油で揚げます。
- ②揚げたら②のたれにつけます。
- ③ゆで卵とピクルスをみじん切りにしたところにマヨネーズとレモン汁を加え、タルタルソースを作ります。
- ④鶏肉にタルタルソースをかけて出来上がり。
- *12月15日の誕生日会の時に提供したメニューです。

おかゆを食べて体調を整えましょう

胃の調子を整えるためや魔除けのために、1月7日に、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの七草を入れる「七草粥」を食べます。お子様たちにも七草を紹介したいと思います。

楽しい食育

お米について

玄米、胚芽米、白米について話しました。実際に3種類のお米を手に取り見比べると「色が違うね」「胚芽米にはちゃんと胚芽があったよ」とよく観察していました。給食に胚芽米が出ると「この茶色いのが胚芽米でしょ」「胚芽米おいしいね」と胚芽米を見つけながら楽しそうに食べていました。

バランス良く食べる

3色の食品群のボードを利用し赤っちは「血や肉になるもの」きいぼうは「力のもとになるもの」みどりんは「体の調子を良くするもの」という話をしました。それぞれの食材がどれにあてはまるか、お子様たちにボードに貼ってもらいました。皆さんとても楽しそうでした。迷っている子には教えてあげたり、「マヨネーズはどこ?」「トマトはみどりんだよね」と、とても興味を持ってくれました。

青菜類について

ほうれん草、小松菜、春菊について話しました。最初はどちらがほうれん草かわからなかったようですが、根っこや葉、茎の違いが分かったとみんなしっかりと見分けられるようになりました。春菊にはおいをかいだり、ほうれん草、小松菜は手に取り比べました。青菜類の栄養指導をしたあとの給食では、「今日はほうれん草でしょ?」「今日のは小松菜でしょ」ととても興味を持って食べてくれていました。

冬至について

冬至は一年の中で一番昼の時間が短くて、夜が長い日だという話をしました。「とうじ」という言葉は聞き慣れず、はじめて聞いたお子様も多かったですが栄養指導が終わるころには覚えてくれていたようです。冬至には風邪や病気になるようにかぼちゃを食べたり、ゆず湯にはいる事を話しました。「ゆずのお風呂入った事あるよ」というお子様もいました。かぼちゃの栄養の話をしたり、かぼちゃを実際を持って重さを体験したりもしました。