

舟見ヶ丘保育園
食事だより
令和4年度 1月



寒さも雪もいよいよ本番です。朝食をしっかり食べて
体を温めてから登園しましょう。



年賀はがき
あけまして
おめでとうございます
今年も健康で、美味しく
食べられる、楽しい1年
となりますように！
今年もおいしい給食を作ります

～ 七草がゆ ～
1月7日は、七草(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)を入れたおかゆを食べ
ると、お正月料理で疲れた胃腸を守り、1年間病気
しないと言われています。
園ではたっぷりの出汁に、大根 人参 しいたけ せ
り みつば 鶏肉 卵の7つの具材が入った栄養満点
の七草がゆをいただきます。

冬が旬の青菜をもっと食べよう

ほうれんそうをはじめ、こまつなやみずな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外にくらべると少なくすむため、CO2排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。



奈良県の郷土汁です。コクがあって体が温まります。

飛鳥汁



- 【4人分】
- | | | | |
|-------|--------|------|-------|
| 鶏こま肉 | 80g | だし汁 | 700ml |
| 酒 | 小さじ1/2 | うす揚げ | 1.5枚 |
| 油 | 小さじ1 | みそ | 50g |
| にんじん | 1/4本 | 牛乳 | 80ml |
| じゃがいも | 1ヶ | | |
| 大根 | 1/10本 | | |
| 玉ねぎ | 1/2個 | | |
| 小松菜 | 1/5束 | | |

- ①鶏肉は酒をふっしておく。
- ②小松菜はゆでて3cm幅に切る。
- ③にんじん、じゃがいも、大根はいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ④鍋に油を熱し、①と小松菜以外の野菜を炒めます。だし汁を入れ野菜がやわらかくなったらうす揚げを加えて煮る。
- ⑤みそを溶き、牛乳を加える。
※沸騰させないように注意する。
- ⑥最後に②を加える。

令和5年1月 給食献立表

日	行事・お知らせ	1・2歳児 午前間食・主食	全児副食	全児 午後間食	以上児屋食栄養価	
					エネルギー たんぱく質	脂質 塩分
1 (日)	元日					
2 (月)	振替休日					
3 (火)						
4 (水)		ごはん お茶 せんべい	豚肉のしょうが焼き スパサラダ 大根スープ	ミルク ビスケット	243 14.1	11.7 1.1
5 (木)		ごはん お茶 ウエハース	治部煮 紅白かまぼこ げんべいなます	牛乳 かぼちゃのホットケーキ	214 15.9	7.1 1.5
6 (金)	★七草がゆ	七草がゆ お茶 チーズ	七草がゆ 魚の照り焼き 小松菜のごまあえ みかん	牛乳 肉まん	204 14.8	10.1 1.2
7 (土)		お茶 ポーロ	焼きそば ヨーグルト 味付小魚(以上児) パナナ(未満児)		378 16.5	8.9 1
8 (日)						
9 (月)	成人の日					
10 (火)		ごはん お茶 ポーロ	白味噌ポトフ 揚げ大豆の小魚がらめ 塩もみ	飲むヨーグルト ドーナツ	230 11.8	10.1 1.2
11 (水)		ごはん お茶 せんべい	豚肉と大豆の磯煮 春雨のごまあえ りんご	牛乳 じゃこトースト	248 11	12.3 1
12 (木)		ごはん ヨーグルト	魚のみぞれ煮 コールスローサラダ トマト	ミルクココア ビスケット	248 12.7	15.8 1
13 (金)	★誕生会 スプーン出ます	チキンピラフ お茶 ビスケット	チキンピラフ 鶏のたつた揚げ ポテトサラダ	ぶどうゼリー 味付小魚(以上児)	292 15.3	12.7 2.4
14 (土)		お茶 ウエハース	スパゲティイタリアン チーズ 飲むヨーグルト		398 18.7	9.4 1.3
15 (日)						
16 (月)	スプーン出ます	カレーライス お茶 チーズ	カレーシチュー きりぼしサラダ みかん	ヨーグルト	240 10.2	8 1.2
17 (火)		ごはん お茶 パナナ	ちくぜん煮 春雨のごま酢あえ チーズ	牛乳 おにまんじゅう	220 13.4	7.9 1.9
18 (水)		ごはん お茶 りんご	鶏肉のマーマレード煮 みそ汁 小松産大麦入りじゃが芋のマヨ炒め	ミルクココア クラッカー	203 14.3	8.6 1.2
19 (木)		ごはん お茶 ポーロ	ひじき入り肉じゃが 切干大根のゴマネーズあえ みかん	牛乳 せんべい	228 8.7	9.9 1
20 (金)		ごはん 飲むヨーグルト	サーモンのきのこベジシャメルソース 温野菜 たまごとわかめのスープ	牛乳 クラッカー	255 15.3	14.5 1.2
21 (土)		お茶 ウエハース	卵うどん チーズ ヨーグルト		332 17.6	10.5 2.1
22 (日)						
23 (月)	スプーン出ます	ごはん お茶 ビスケット	ポークシチュー ちりじゃこサラダ チーズ	牛乳 クラッカー	263 15	11 1.2
24 (火)		ゆかりごはん ヨーグルト	ホイコーロー 甘辛肉団子 打ち豆のみそ汁	牛乳 カステラ	274 15.9	15.7 1.8
25 (水)		ごはん お茶 せんべい	おでん 鶏味噌 マカロニサラダ みかん	飲むヨーグルト クラッカー	297 15.8	11 1.6
26 (木)		ごはん お茶 チーズ	魚のたつた揚げ ひじきサラダ 飛鳥汁	牛乳 せんべい	321 16.3	18.2 1.7
27 (金)		ごまごはん お茶 パナナ	鶏の照り焼き 小松菜の納豆あえ みそ汁	牛乳 りんごのヨーグルトケーキ	180 13.3	10.3 1.3
28 (土)		お茶 せんべい	中華丼 ヨーグルト 味付小魚(以上児) パナナ(未満児)		354 18.1	7.1 1.1
29 (日)						
30 (月)		ごはん お茶 パナナ	マーボー豆腐 蒸しシューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 せんべい	278 18.2	14.8 1.2
31 (火)	スプーン出ます	食パン お茶 ビスケット	にんじんポタージュ キャベツのソテー りんご	牛乳 バームクーヘン	268 5.6	15.4 1.3

★6日七草がゆ、13日誕生会の主食は園で用意します。(たいよう、ほし、にじ組)
※給食、間食内容は変更する場合があります。スキムミルクと牛乳が変更する場合があります。
※未満児は8割の値です。(主食分は含まない値です)
※土曜日は主食分を含んだ値です。