



平成30年度1月

# 献立表

福)五和会 大津保育園

日	曜	午前のおやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
5	土			土曜給食	菓子
7	月	せんべい お茶		米飯 豆腐入りナゲット ツナとコーンのマカロニサラダ 白菜とベーコンのスープ バナナ	カントリークッキー ココア
8	火	ビスケット お茶	出前クッキング たんぼぼ・もも	米飯 魚のカレーマヨネーズ焼き 干草和え 豚汁 甘夏みかん	りんごのコンポート ヨーグルトがけ
9	水	せんべい 牛乳	出前クッキング うめ	ハヤシライス ごぼうときゅうりのサラダ りんご	ふわふわトースト お茶
10	木	バナナ お茶		米飯 チキンカツ 大豆とひじきのサラダ たまねぎのみそ汁 オレンジ	<b>お菓子屋さん</b>
11	金	乳酸菌飲料		<b>うどん屋さん</b>	<b>おたのしみフルーチェ</b>
12	土			土曜給食	菓子
15	火	せんべい お茶		米飯 鮭のホワイトソースかけ もやしのカレー風味 かき玉汁 チーズ	コーンマヨトースト 牛乳
16	水	ふかしいも お茶		米飯 鶏肉の味噌漬け焼き 納豆サラダ 白菜のみそ汁 バナナ	ミニアメリカンドッグ 手作り飲むヨーグルト
17	木	乳酸菌飲料		<b>園外保育</b>	シュガーラスク ミルクティー
18	金	ビスケット お茶		<b>おたのしみ弁当</b>	お汁粉
21	月	せんべい お茶		米飯 人参の天ぷら 大根の塩こんぶ和え 麻婆豆腐 菊花みかん	麩のラスク お茶
22	火	ビスケット お茶		米飯 若鶏のバーベキューソース キャベツのゆかりあえ 具だくさん島田汁 りんご	スノーボールクッキー 牛乳
23	水	乳酸菌飲料		みそラーメン ポテトのチーズ焼き 枝豆 バナナ	五平餅 お茶
24	木	スティック人参 牛乳	出前クッキング 土っ子	米飯 まぐろの竜田揚げ かみかみ和え 田舎汁 オレンジ	プリンケーキ お茶
25	金	せんべい お茶		米飯 みそハンバーグ ひじきとツナのサラダ 切り干し大根のみそ汁 甘夏みかん	ケーキサレ ココア
26	土			土曜給食	菓子
28	月	ビスケット お茶	出前クッキング 水っ子	米飯 じゃこと大豆とさつまいものカリカリ煮 白菜なべ ブロッコリー バナナ	ココア蒸しパン ミルクティー
29	火	せんべい 牛乳	出前クッキング 太陽っ子	米飯 サーモンフライオーロラソース 栄養きんぴら 麩のみそ汁 オレンジ	フルーツ白玉
30	水	乳酸菌飲料		バターロール マカロニグラタン キャベツのフルーツサラダ	<b>1月おたんじょうケーキ</b> <b>紅茶 菓子</b>
31	木	ビスケット お茶		わかめごはん スナックレパー ツナとカラフル野菜のマリネ けんちん汁 りんご	鬼まんじゅう スキムミルク抹茶

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	655	24.6	18.1	216	3.1	386	0.34	0.5	43	5.4	2.3
目標量	573	22.9	15.9	258	2.4	200	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	114	107	114	84	129	193	110	139	239	117	121
3才未満児	572	20.4	15.2	213	2.7	328	0.29	0.47	40	4.7	1.9
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	187	0.25	0.27	18	3.7	1.6
充足率(%)	124	110	119	100	117	175	116	174	222	127	119

\* 都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

## かぜの予防 5つのポイント

- 1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
  - 2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
  - 3** 外で元気に遊び体力をつける
  - 4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
  - 5** 人混みをさけるようにする
- うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！



## おたのしみ弁当 1月18日(金)

給食で作ったごはんやおかずを持参したお弁当箱に自分で詰めます。毎月おたのしみ弁当の日がありますので、忘れないよう空のお弁当箱を包みに入れて持たせて下さい。お弁当箱に詰めると色々な所に行き行って食べる楽しさがあります。  
(ふじ・つばき・さくら・うめ)



