



令和2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	火	ビスケット お茶		カレーライス コロコロサラダ ミニゼリー	菓子 お茶
6	水	せんべい お茶		米飯 厚揚げのツナマヨチーズ焼き カニカマ入りドレッシングサラダ 豚汁 オレンジ	ミニアメリカンドッグ 手作り飲むヨーグルト
7	木	乳酸菌飲料		米飯 鮭のムニエル ちくわとキャベツの塩昆布和え 七草汁 りんご	ふわふわトースト ミルクティー
8	金	ミレーフライ お茶		うどん屋さん	おたのしみおやつ
9	土			土曜給食	菓子
12	火	せんべい お茶		米飯 しいらのマヨネーズ焼き 栄養きんぴら 麩のみそ汁 オレンジ	お菓子屋さん
13	水	ふかしいも お茶	出前クッキング たんぼぼ・もも	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 パナナ	自家製みかんヨーグルト
14	木	ミレーフライ お茶		米飯 チキンカツ 大豆とひじきのサラダ 根菜のみそ汁 菊花みかん	スモアケーキ お茶
15	金	ビスケット お茶		ハンバーガー フライドポテト コールスローサラダ 乳酸菌飲料	麩のラスク お茶
16	土			土曜給食	菓子
18	月	せんべい お茶		みそラーメン ポテのチーズ焼き 枝豆 パナナ	五平餅 お茶
19	火	スティック人参 お茶		米飯 若鶏のバーベキューソース ちくわのマリネ 白菜のみそ汁 りんご	スノーボール 牛乳
20	水	乳酸菌飲料		米飯 人参の天ぷら 納豆サラダ どさんこ汁 菊花みかん	お汁粉 お茶
21	木			園外保育・卒園お祝いビュッフェ	バナナケーキ 牛乳
22	金	ビスケット お茶		米飯 まぐろの竜田揚げ かみかみ和え 田舎汁 オレンジ	ツナと枝豆のお手軽パン ココア
23	土			土曜給食	菓子
25	月	ビスケット お茶		横手やきそば きりたんぼ鍋 水菜のサラダ りんご ＜ご当地おすすりメニュー 秋田県＞	カナッペ 牛乳
26	火	せんべい お茶		米飯 白はんぺんのチーズサンドフライ いんげんのおかかあえ キャベツの野菜スープ ミニゼリー	マロンスチームパン お茶
27	水	いも切り干し お茶	出前クッキング うめ	おたのしみ弁当	甘夏ゼリー カルシウムウエハース
28	木	乳酸菌飲料		バターロール きのこのクリームシチュー カニカマのスパゲティサ ラダ プロックリー パナナ	1月おたんじょうケーキ 菓子
29	金	ミレーフライ お茶		彩り炊き込みごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き 味茸サラダ 貝だくさん島田汁 オレンジ	ケーキサレ スキムミルク抹茶
30	土			土曜給食	菓子

	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	578	22.8	17.7	222	2.7	165	0.32	0.45	47	4.8	2.1
目標量	575	23	16	260	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	101	99	111	85	108	78	103	125	214	133	131
3才未満児	496	18.4	14.2	212	2.3	147	0.27	0.41	44	4.2	1.7
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	107	99	111	100	100	78	108	146	220	127	113

*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。●1月4日は弁当持参でお願いします。

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 27日(水)

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。毎月お楽しみ弁当の日があります。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)

