



しよくじだより



あけましておめでとうございます

今年も子どもたちが元気で楽しく活動できるよう、おいしい給食を提供し応援していきたいと思っています。子どもたちに喜んでもらえる食事作りを心がけていきますので、よろしくをお願いします。12日に新年のお楽しみとして『うどん屋さん』を計画しています。

給食員一同



12月のイベント パン屋さん



「お店のパンよりおいしい！」
などという声も聞かれ、
私たちの励みになりました。

12月23日は手づくりパン屋さんでした。

UFOパン、いちごコッペパン、ウインナーパン、
カレーパンの4つの中から好きなパンを選びました。



3回もおかわりする子もいて、
びっくり！
おなかいっぱい、大盛況で
良かったです！

わあ～！おいしそう～！！



卒園お祝いビュッフェ

1月20日に年長さんだけにちょっとはやい
「お・も・て・な・し」卒園お祝いビュッフェを
計画しています。給食員みんなで、
どんなメニューにするか作戦会議中!!
園外保育の日ですが年長さんはおにぎりは
いりません。密にならないようにルールを守って
おいしくいただきます。

おしらせ

1月14日に杉本富士子管理栄養士の
栄養相談があります。
相談したい事がありましたら、
担任までお知らせください。

注意

2月には節分行事が控えています。保育園では豆の提供はやめるなど誤嚥
事故防止の工夫をしています。
家庭でも誤嚥に注意するよう、よろしくをお願いします。



献立表



令和3年度1月

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	水	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	木	バナナ お茶		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
7	金	乳酸菌飲料		手作りパン ごぼうのサラダ ポトフ ミニプリン	自家製みかんヨーグルト
8	土			土曜給食	菓子
11	火	せんべい 牛乳		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	麩のラスク 牛乳
12	水	乳酸菌飲料		うどん屋さん	おたのしみおやつ
13	木	ふかしもち お茶		米飯 しいらのカラフル焼き 栄養きんぴら 麩のみそ汁 オレンジ	スモアケーキ お茶
14	金	ビスケット 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	さつまいもち スキムミルク抹茶
15	土			土曜給食	菓子
17	月	スティック人参 お茶		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
18	火	せんべい 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	ケーキサレ 牛乳
19	水	ビスケット 牛乳	出前クッキング 土っこ	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
20	木	ミレーフライ お茶		園外保育・卒園お祝いビュッフェ	バナナケーキ 牛乳
21	金	乳酸菌飲料		米飯 キャベツのメンチカツ甘辛タレ 納豆サラダ どんこ汁 菊花みかん	甘夏ゼリー
22	土			土曜給食	菓子
24	月	オレンジ お茶		米飯 さつまいもコロケ カニカマのスパサラ キャベツの野菜スープ ミニゼリー	青りんごプリン
25	火	せんべい お茶	出前クッキング 水っこ	米飯 鶏肉の味噌漬焼き キャベツの磯あえ 芋煮 菊花みかん <ご当地おすすめメニュー 山形県>	スノーボール ジョア
26	水	ビスケット 牛乳	出前クッキング 太陽っこ	彩り炊き込みごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き 味噌サラダ わかめのみそ汁 オレンジ	マロン蒸しパン 牛乳
27	木	乳酸菌飲料		バターロール きのこのクリームシチュー ほうれん草の粉チーズ和え バナナ	1月おたんじょうケーキ 菓子
28	金	せんべい お茶		おたのしみ弁当	お汁粉 お茶
29	土			土曜給食	菓子
31	月	ビスケット 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	お菓子屋さん

	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	562	22.7	18.3	226	2.9	180	0.34	0.43	43	5.7	2.2
目標量	574	23	15.9	259	2.5	214	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	98	99	115	87	116	84	110	119	195	158	138
3才未満児	483	18.2	14.7	211	2.4	161	0.28	0.39	40	5.2	1.8
目標量	464	18.5	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	104	98	114	99	104	85	112	139	200	158	120

*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
- つがい・手洗いも忘れずに行いましょう！

おたのしみ弁当 28日(金)

毎月おたのしみ弁当の日があります。

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るので、ふじ・つばき・さくら・うめ組は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って食べる楽しさがあります。(もも・たんぼぼはいりません)