



# しょくじだより



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、よろしくお祈りします。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



12月14日は手づくりパン屋さんでした。

シュガーパン、いちごコッペパン、カレーパン、まるパンの4つの中から好きなパンを選びました。



チケットを持って、1列に並んで楽しみにしている様子！！



全部で400個近いパンを作りましたが、大きな口でもりもり食べて、おかわりもたくさん来てくれて、みんな大満足のパン屋さんでした。

この様子はてのりのに動画で載せてあるのでぜひ観てください。



子どもも大人も  
みんなで  
やってみよう！

先月に引き続き

**両足の裏を  
床につけて  
椅子に座ろう！**

足がブラブラした状態だと、咀嚼力が弱くなり、噛む回数も減ってしまいます。また、スムーズに消化できず、胃腸の負担にもつながる原因になります。家庭で足がブラブラしてしまうときは厚い雑誌などの台を置くと良いです。

かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

たんぱく質を多く含む食品



炭水化物を多く含む食品



ビタミンAを多く含む食品





# 献立表



令和5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	金	ビスケット		カレーライス ツナとコーンのマカロニサラダ ミニゼリー	菓子
6	土			土曜給食	菓子
9	火	コアコア		米飯 鶏肉のごま焼き ちくわとキャベツの塩昆布和え 七草汁 バナナ	お菓子屋さん
10	水	バナナ		米飯 キャベツのメンチカツ甘辛タレ 納豆サラダ どさんこ汁 ミニゼリー	ふわふわトースト 牛乳
11	木	乳酸菌飲料		米飯 魚のカレーマヨネーズ焼き 栄養きんぴら 飛鳥汁 オレンジ	さつまいももち
12	金	ミレーフライ		<b>うどん屋さん</b>	おたのしみおやつ
13	土			土曜給食	菓子
15	月	いも切り干し		米飯 厚揚げのツナマヨチーズ焼き いんげんのごま和え わかめスープ 菊花みかん	チョコバナナ春巻き
16	火	バナナ		米飯 まぐろの竜田揚げ かみかみ和え 田舎汁 オレンジ	米パフクッキー 牛乳
17	水	くだものゼリー	出前クッキング 土っ子	米飯 オニオンソースハンバーグ ごぼうのサラダ 野菜スープ りんご	ツナと枝豆のお手軽パン ジョア
18	木	乳酸菌飲料		米飯 鶏肉の照り焼き カニカマのスパサラ 白菜のみそ汁 バナナ	青りんごプリン
19	金	せんべい		手作りパン ちくわのマリネ シチュー ミニゼリー	カップケーキ
20	土			土曜給食	菓子
22	月	乳酸菌飲料		米飯 こんぶチーズつくね 味覚サラダ 白菜とベーコンのスープ バナナ	甘夏ゼリー
23	火	いも切り干し		彩り炊き込みごはん 焼き魚 大豆とひじきのサラダ わかめのみそ汁 菊花みかん	1月おたんじょうケーキ 菓子
24	水	ビスケット	出前クッキング 水っ子	米飯 からあげ もやしサラダ 厚揚げの酢豚風 チーズ	マロン蒸しパン ジョア
25	木	ミレーフライ		<b>園外保育</b>	<b>デザート屋さん</b>
26	金	くだものゼリー		<b>おたのしみ弁当</b>	お汁粉
27	土			土曜給食	菓子
29	月	乳酸菌飲料		みそラーメン ポテのチーズ焼き 枝豆 りんご	五平餅
30	火	せんべい		米飯 たらのおイスターマヨソース ごまとチーズの和風サラダ さつまいものほっこりコンソメスープ オレンジ	麩のラスク 牛乳
31	水	バナナ	出前クッキング 太陽っ子	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	自家製ヨーグルト

	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	521	19.7	16.3	218	2.5	175	0.3	0.29	28	5.3	2.1
目標量	574	22.9	15.9	259	2.5	214	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	91	86	103	84	100	82	97	81	127	147	131
3才未満児	442	15.3	12.8	202	2	140	0.24	0.25	25	4.5	1.7
目標量	463	18.5	12.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	95	83	99	95	87	74	96	89	125	136	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。



## おたのしみ弁当 26日(金)

大津小5年生よりもち米をいただきました。  
2月中華おこわ、3月ぼたもちに  
使用します。  
どんな味がするか、楽しみです。

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  
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・たんぱぼはいりません)