



令和6年度



月の献立予定表

～はなもも保育園～



日	曜日	3歳未満児		献立名	3時のおやつ	
		10時のおやつ	主食			
4	土	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス サラダ スープ 麦茶	麦茶 おかし	
6	月	牛乳 おかし	ごはん	さばの味噌煮 茎わかめの炒め煮 ゆば玉汁 アセロラゼリー	ジュース おかし	
7	火	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 挽肉とチーズのオムレツ にんじんツナサラダ さつまいものシチュー	麦茶 七草がゆ	
8	水	牛乳 おかし	ごはん	バターチキンカレー フレンチサラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 パナナコーンフレーク	
9	木	牛乳 おかし	めん	煮込みうどん えびシューマイ 野菜のごま和え みかん	麦茶 おかし	
10	金	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 筑前煮 小松菜とちくわのマヨポン和え 豚汁	牛乳 きなこサンド	
11	土	牛乳 おかし	ごはん	中華丼 ナムル スープ 麦茶	麦茶 おかし	
13	月	成人の日				
14	火	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) ポークビーンズ ブロッコリーとツナのサラダ 白菜のミルクスープ	麦茶 鮭おにぎり	
15	水	麦茶 おかし	♪ お弁当の日 ♪		おかし	
16	木	牛乳 おかし	めん	焼きそば チキンナゲット おひたし ワンタンスープ	牛乳 小倉トースト	
17	金	牛乳 おかし	ごはん	鮭のごま味噌焼き 栄養納豆 のっぺい汁	牛乳 アップルパイ	
18	土	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス サラダ スープ 麦茶	麦茶 おかし	
20	月	牛乳 おかし	ごはん	さばの味噌煮 茎わかめの炒め煮 ゆば玉汁 アセロラゼリー	ジョア おかし	
21	火	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 挽肉とチーズのオムレツ にんじんツナサラダ さつまいものシチュー	麦茶 七草がゆ	
22	水	牛乳 おかし	ごはん	バターチキンカレー フレンチサラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 パナナコーンフレーク	
23	木	牛乳 おかし	めん	煮込みうどん えびシューマイ 野菜のごま和え みかん	麦茶 おかし	
24	金	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 筑前煮 小松菜とちくわのマヨポン和え 豚汁	牛乳 きなこサンド	
25	土	♪ 保育参観 ♪				
27	月	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) ポークビーンズ ブロッコリーとツナのサラダ 白菜のミルクスープ	麦茶 鮭おにぎり	
28 誕生会	火	牛乳 おかし	ごはん	オムライス 鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ きのこスープ	麦茶 ケーキ	
29	水	牛乳 おかし	ごはん	マーボー豆腐 三色ナムル とうもろこしスープ オレンジ	牛乳 おかし	
30	木	牛乳 おかし	めん	焼きそば チキンナゲット おひたし ワンタンスープ	牛乳 小倉トースト	
31	金	牛乳 おかし	ごはん	鮭のごま味噌焼き 栄養納豆 のっぺい汁	牛乳 アップルパイ	



1食あたりの平均栄養価

エネルギー	569kcal
タンパク質	21.3g
食塩	2.0g



1月

給食だよ!



はなもも保育園



新年 明けましておめでとうございます。まだまだ寒い季節ですが、3食しっかり食べて長期休み中に乱れがちな生活リズムを整えていきましょう。本年も引き続き、安全で美味しく、子どもたちが笑顔になれる給食作りに励んで参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

美味しい食事は心の栄養+

毎日お仕事や家事・育児で忙しいと思いますが、最近では一人で食べる「孤食」が多くなるなど、食卓が少し寂しくなってきました。家族や親しい人との食事は、体に必要な栄養だけでなく「満足感」や「安心感」も得ることができます。また、美味しいと感じるのは「味」よりも「誰と食べたか」に大きく左右されるそうです。楽しく食べた時ほど「おいしい食事をしたなあ😊」と満足感を得られるんですね+

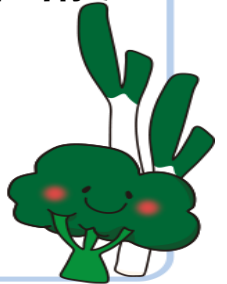
感染対策はしっかりとしながら、心も身体も健康になる「笑顔」と「会話」のある食卓で、日々のストレスを発散しましょう。楽しい団らんで免疫力を高めて、ウイルスに負けない丈夫な身体をつくれるといいですね😊♪



春の七草を味わおう😊

日本では、今年1年を元気に過ごせますようにと1月7日に七草がゆを食べる習わしがあります。

年末年始からお正月にかけて、美味しいご馳走を食べ過ぎて疲れた胃を休ませたり、無病息災を願う意味もあります。七草とは「せい・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)」のことを言います。当園でも1/7のおやつの時間に七草がゆを提供します。中華風の味付けで毎年子どもたちからも好評ですよ♪



給食レシピ紹介 きなこサンド



【材料4人分】サンドイッチ用食パン6枚 バター20g 砂糖20g きな粉20g 牛乳20g



【作り方】

- ①ボールに常温に戻して柔らかくしたバターと砂糖・きな粉を入れて良く混ぜ、牛乳を少しずつ加えてクリーム状にする。(牛乳の量は好みで加減して下さい)
- ②食パンに①を塗って食べやすい大きさにカットして完成。

★今月から取り入れた新メニューです。きな粉はビタミンB1が豊富に含まれている大豆から作られています。炭水化物を多く含むパンと一緒に摂取することで、効率よくエネルギーを作り出すことができます。カンタンなのでぜひ作ってみてください♪

12月の給食の様子



2024年最後となる12月の給食は、幼児組さんでカップ入りの納豆を初めて提供しました。自分でフィルムを取り、たれを入れて混ぜる工程は初めてのお友達が多く、とても良い体験となりました+おうちでもぜひやってみてくださいね♪

冬至の前日にはかぼちゃの甘煮を提供し、「ゆず湯に入ると風邪を引かずに元気に過ごせるんだよ～」と話すと皆真剣に聞いてくれていました♪実物の柚子も子どもたちに手に取って触ってもらい、香りや触感を楽しんでもらいましたよ♡

