

# 1月献立予定表

ありんこ親子保育園

日	曜	10時のおやつ 未満児	昼 食	3時おやつ	上段:未満児・下段:以上児			
					エネルギー	たんぱく	脂質	食塩
5	月	麦茶 せんべい	カレーライス・スープ 大根の含め煮 果物	りんごジュース ゼリー	487 571	11.7 14.1	10.8 13.4	1.9 2.4
6	火	麦茶 クッキー	ミートスパゲティ コンスープ キャベツのソテー・果物	豆乳 かぼちゃ蒸しパン	531 625	22.1 26.0	17.2 20.2	2.7 3.2
7	水	麦茶 Caスナック	肉うどん じゃが芋のそぼろ煮 果物	豆乳 七草がゆ	451 530	20.4 24.0	16.1 18.9	2.7 3.2
8	木	麦茶 せんべい	ご飯・味噌汁 白身魚のグラタン 青菜ときのこの和え物・果物	豆乳 お好み焼き	519 611	21.0 24.7	11.4 13.4	1.4 1.6
9	金	麦茶 クッキー	中華丼・味噌汁 さつま芋の含め煮 果物	豆乳 果物寒天ゼリー	502 591	17.3 20.3	12.2 14.4	1.0 1.2
13	火	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 豆腐のツナソース かぼちゃのサラダ・果物	豆乳 鮭おにぎり	497 585	25.6 30.1	14.4 16.9	0.9 1.1
14	水	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 魚のさっぱり煮 いんげん胡麻和え・果物	豆乳 焼きドーナツ	492 577	17.5 21.4	10.1 12.5	1.5 2
15	木	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 ミートローフ 青菜とひじきのおひたし・果物	豆乳 ホットドック	497 585	17.9 21.2	15.6 18.4	1.7 2.0
16	金	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 豚肉と春雨の炒め煮 ブロッコリー胡麻マヨサラダ・果物	豆乳 じゃがいも団子	494 580	19.0 23.2	14.3 17.8	1.2 1.5
19	月	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 肉じゃが 青菜のしらす和え・果物	豆乳 ソーメンチャンブル	500 587	17 20.7	8.2 10.1	1.6 2.0
20	火	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 魚の味噌マヨネーズ焼き 大豆と野菜のサラダ・果物	豆乳 人参ゼリー	486 570	20.2 24.7	15.4 19.1	1.6 2.0
21	水	麦茶 Caスナック	ビビンバ風ごはん・スープ ポテトサラダ 果物	豆乳 納豆チヂミ	500 588	21.6 26.5	12.9 16.0	1.2 1.5
22	木	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 豆腐のつくね焼き 切り干し大根の含め煮・果物	豆乳 ピザトースト	535 629	22.3 26.2	17.3 20.3	1.6 2.0
23	金	麦茶 クッキー	ご飯・味噌汁 鶏肉ときのこのトマト煮 キャベツの磯辺和え・果物	豆乳 焼うどん	522 615	23.6 29	13.9 17.2	1.7 2.2
26	月	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 豆腐の松風焼き じゃが芋の煮物・果物	豆乳 マカロニ野菜スープ	492 577	18.7 22.9	15.7 19	1.0 1.3
27	火	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 魚のムニエル れんこんのきんぴら・果物	豆乳 おかかおにぎり	548 645	24.2 28.3	11.6 13.7	1.6 1.0
28	水	麦茶 クッキー	シチュー・パン ほうれん草とキャベツのサラダ 果物	豆乳 ミートマカロニ	497 585	20.1 23.6	18.3 21.5	1.5 1.8
29	木	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 鶏肉の治部煮 じゃが芋のツナマヨ和え・果物	豆乳 フルーツポンチ	475 559	22.6 26.6	8.9 10.5	1.0 1.2
30	金	麦茶 せんべい	リクエスト給食	ジュース お楽しみケーキ	485 553	19 18.3	13.1 11.7	1.4 1
月平均値 未満児					505	19.8	13.7	1.5
以上児					588	23.7	16.4	1.9
月基準値 未満児					490	18.8	12.6	1.4
以上児					580	23.0	15.6	1.7

## 給食だより

\* 都合により献立を変更することがあります。

まだまだ寒い日が続きます。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、七草粥のような温かくてやさしい味の食事がぴったりです。今年は7日の午後のおやつにみんなでいただきます。



### ☆ 乾物は栄養が凝縮！切り干し大根のおすすめ調理法 ☆

乾物は、食物をお日様に干して作る食品です。干すことで生よりも栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。例えば切り干し大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えると言われています。切り干し大根は炒めたり、煮たりするのが一般的ですが、サラダ風にと子どもたちに好評です。きゅうりやハムを加え、マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、ごま油で和えて味を付けます。また、ハムの代わりにツナを入れるのもおすすめです。切り干し大根が硬いときは、一度炒め煮して冷ましてから使うとよいでしょう。

また、乾燥しているこの時期にお子さんと一緒に「切り干し大根」作ってみてはいかがでしょうか。

保護者の方が一緒に手を添えてあげれば、せん切り用のスライサー等で大根を切って天気の良い日にザルや網などに干してみましょ。自分で作った物を食べるとお子さんにとって良い経験になるでしょう。