

曜日	日にち	朝のおやつ 0,1歳児	昼食	おやつ	延長のおやつ	主な使用食材	栄養摂取量		
							項目	乳児	幼児
土	4 18	ビスコ	和風ピラフ オニオンスープ ゆでブロッコリー	牛乳 おたのしみ	お菓子	鶏肉 小麦粉 牛乳 米 油 バター マヨネーズ 人参 玉葱 ビーツ パセリ ロックール	エネルギー タンパク質 脂質	503kcal 18.4g 19.1g	522kcal 19.2g 17.6g
月	6	りんご	*おせち料理献立* お赤飯 お雑煮風 松風焼き 柿なます みかん	牛乳 焼き芋	炒飯	小豆 味噌 かつお節 鶏肉 卵 米 もち米 ごま 里芋 油 片栗粉 砂糖 小麦粉 さつまいも 大根 人参 絹さや 玉葱 柿 みかん	エネルギー タンパク質 脂質	480kcal 17.1g 12.5g	533kcal 18.2g 11.8g
	20		ブリかつ丼 わかめと麩の味噌汁 小松菜とハムのサラダ みかん			味噌 かつお節 鶏肉 卵 牛乳 鰯 八 米 ごま 油 砂糖 麩 さつまいも 小麦粉 パン粉 みかん 小松菜 もやし かつお	エネルギー タンパク質 脂質	539kcal 20.1g 18.4g	611kcal 22.3g 19.5g
火	7	みかん	ミートソース 卵のスープ グリーンサラダ	牛乳 七草粥 おしゃぶり昆布	シュガー トースト	豚肉 卵 牛乳 鶏肉 バター 小麦粉 砂糖 米 玉葱 人参 生姜 ココトマト ビューレ キャベツ 葱 ほうれん草 キャベツ 大根 きゅうり せり かつお	エネルギー タンパク質 脂質	518kcal 21.7g 17.4g	562kcal 23.4g 17.8g
	21		和風ツナご飯 おしゃぶり昆布	豚肉 卵 牛乳 ツナ バター 小麦粉 砂糖 米 玉葱 人参 生姜 ココトマト ビューレ キャベツ 葱 ほうれん草 キャベツ 海苔 きゅうり		エネルギー タンパク質 脂質	513kcal 21.9g 16.8g	555kcal 23.6g 17.0g	
水	8 22	りんご	ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁 鱈のホイル焼き ちくわサラダ	ヨーグルト ジャム スコーン	焼きおにぎり	油揚げ 味噌 鱈 竹輪 ヨーグルト 卵 牛乳 米 バター 砂糖 マヨネーズ ごま ホットケーキミックス 小松菜 玉葱 舞茸 しめじ えのき 大根 人参 梅シロ	エネルギー タンパク質 脂質	501kcal 18.4g 15.3g	559kcal 20.3g 16.3g
木	9 23	バナナ	ご飯 けんちん汁 肉豆腐 白菜の塩昆布和え	牛乳 鮭の お好み焼き	五平餅	鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳 卵 鮭 米 油 白滝 砂糖 ごま ごま油 お好み焼き粉 マヨネーズ 人参 大根 葱 玉葱 小松菜 白菜 塩昆布 キャベツ	エネルギー タンパク質 脂質	492kcal 21.6g 18.2g	527kcal 23.5g 19.0g
金	10	オレンジ	バターロール 玉ねぎとベーコンと コーンのスープ チーズハンバーグ コールスローサラダ	◎鏡開き◎ 牛乳 おしるこ おしゃぶり昆布	ココア ホットケーキ	小麦粉 豚肉 牛乳 卵 チーズ 小豆 コーン 油 パン粉 砂糖 マヨネーズ 米 もち米 片栗粉 玉葱 コーン パセリ キャベツ きゅうり 人参	エネルギー タンパク質 脂質	540kcal 22.8g 22.1g	625kcal 25.7g 24.9g
	24		味噌焼き おにぎり おしゃぶり昆布	小麦粉 豚肉 牛乳 卵 チーズ 味噌 コーン 油 パン粉 砂糖 マヨネーズ 米 じゃが芋 ごま 玉葱 コーン パセリ キャベツ きゅうり 人参		エネルギー タンパク質 脂質	508kcal 21.0g 22.3g	630kcal 24.2g 27.8g	
土	11 25	ビスコ	あったかうどん ふろふき大根 バナナ	牛乳 おたのしみ	お菓子	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 うどん 油 砂糖 人参 玉葱 白菜 大根 パセリ	エネルギー タンパク質 脂質	528kcal 19.4g 14.8g	556kcal 21.0g 13.2g
月	27	バナナ	ポークカレー 豆腐のスープ みかんサラダ	牛乳 パスタの トマト炒め	シュガー トースト	豚肉 豆腐 牛乳 小麦粉 米 油 じゃが芋 砂糖 かつお バター 玉葱 人参 生姜 ココトマト ほうれん草 キャベツ きゅうり みかん	エネルギー タンパク質 脂質	527kcal 19.0g 16.3g	568kcal 20.1g 16.5g
火	14 28	みかん	鶏塩うどん 切干大根とさつまいもの煮物 りんご	牛乳 こぎつねご飯 おしゃぶり昆布	シラス トースト	鶏肉 さつまいも揚げ 牛乳 鶏肉 油揚げ うどん 油 片栗粉 砂糖 米 白菜 人参 大根 葱 切干大根 コーン イグサ りんご 生姜	エネルギー タンパク質 脂質	485kcal 20.6g 12.6g	523kcal 22.1g 11.9g
水	15 29	りんご	ご飯 かぶと白菜の味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃと蓮根のそぼろ煮	ヨーグルト ココアラスク	焼きおにぎり	味噌 鮭 チーズ 鶏肉 ヨーグルト 米 マヨネーズ 油 砂糖 片栗粉 食パン バター 白菜 かぶ 南瓜 蓮根	エネルギー タンパク質 脂質	517kcal 21.5g 16.7g	567kcal 23.4g 17.0g
木	16 30	バナナ	食パン ホワイトスープ カリカリチキン プロカリサラダ	牛乳 ひじきご飯 おしゃぶり昆布	お好み焼き	小麦粉 牛乳 生クリーム 鶏肉 卵 油揚げ 食パン 油 小麦粉 コーンスターチ 砂糖 米 ごま 梅シロ 玉葱 人参 パセリ キャベツ ロックール カリフラワー ひじき	エネルギー タンパク質 脂質	495kcal 22.4g 17.1g	526kcal 24.3g 17.5g
金	17 31	りんご	【郷土料理(広島県)】 もぶりごはん 豚汁 鶏肉のしょうが焼き みかん	牛乳 レモンケーキ	炒飯	シラス 竹輪 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 牛乳 卵 米 白滝 油 砂糖 小麦粉 ホットケーキミックス バター 粉糖 人参 ごぼう 椎茸 大根 葱 玉葱 生姜 みかん レモン	エネルギー タンパク質 脂質	512kcal 23.6g 16.2g	573kcal 26.2g 16.4g

※0.1歳児の朝おやつには、毎日牛乳がつきます。  
※食材の仕入れの状況によって献立が多少変更する場合がございます。予めご了承ください。



# 給食たより

今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に残りわずかとなりました。寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じる中で、子どもたちは元気いっぱいにご過ごしています。

大晦日、お正月と楽しい行事を過ごしたり、年越しそば、おせち、お雑煮など美味しいものをたくさん食べたりと普段より少し特別な日々を過ごすことでしょう。

長いお休みは生活リズムが崩れがちになりますが、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、風邪やウイルスに負けない丈夫な体を作り、元気に過ごしましょう。

新年も、安心安全でおいしい給食づくりをしていきますので、どうぞよろしく願いいたします。

## ❖ 1月の行事と食育の活動 ❖



【1月の行事食】(節句にちなんだ行事食を提供します。)

6日(月)：おせち料理      7日(火)：七草粥      10日(金)：鏡開き



【1月の郷土料理】

17・31日(金)：もぶりごはん(広島県)

「もぶり」とは「まぜる」という広島県の方言です。野菜などを甘く煮て、ご飯に混ぜて食べる料理です。

【1月の食育の活動】

24日(金)：5歳児/調理保育

ハンバーガー作りに挑戦します。

ご家庭からエプロンと三角巾のご用意をお願いします。

## ❖ 今月の給食目標 ❖



今月の給食目標は、

**「おなかいっぱいわかるかな? ~自分の食べられる量を知り食べ物を無駄なく食べよう~」**です。

みのり保育園の給食やおやつでは、初めの量の半分のおかわりを提供しています。

決められた量を完食し、まだ食べられるお友達はおかわりをします。また、苦手なものがあったり、量が多いと感じたら、食べる前に減らすなど調整して、自分が食べきれぬ量を食べます。

『おかわりをする』『少し減らす』『完食できた』という日々の給食のなかで、自分の食べられる量を知ることが出来ます。そうして自分の食べられる量を知ることがとても大切です。

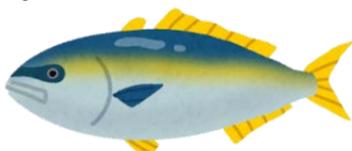
食べ物を無駄にしないことに気が付いたり、また食の細いお友達にとっても皆と一緒にごちそうさまが出来ること達成感を感じ、食べる意欲をのばすきっかけになっていきます。

「みんなと一緒にごちそうさまができたよ。」「今日も給食を残さず食べれたよ」そんなうれしい気持ちが食事を楽しむ心を育てていきます。



## ❖ 旬の食材 ❖

ぶり  
鰯



冬が旬のぶりは、産卵のためエサをたくさん食べて蓄えていることもあり、脂がのってうま味があります。

血液をサラサラにしたり、脳の働きを助けてくれる必須脂肪酸(EPA、DHA)が多く含まれています。

また、ぶりは成長と共に名前が変わる出世魚のため、縁起のいい魚としても知られています。お正月に食べる魚としてもぴったりですね。

1月の給食では、ブリかつ丼に登場します。