

令和6年1月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100gを目安にもってきてください。

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
			さかなのみそつけやき たまごすーぶ うめおかかあえ りんご	ぼーくかれー みもざさらだ ぎゅうにゅう おれんじ	
			熱量 397 脂質 8.9 蛋白 18.7 塩分 1.2	熱量 489 脂質 12.4 蛋白 20.3 塩分 1.2	
			3時 らふらんすぜりー	3時 やさいじゅーす おとっと	

8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
	ぐらたん ぎゅうごぼうきんぴら とうふみそしる ばなな	じゃがいものみーとろーぶ はくさいとわかめなむる だいこんみそしる ばいナップる	とりにくのおろしに ごまあえ たまねぎみそしる きうい	にさかな きゃべつとぶたにくみそいため だいこんのみそしる おれんじ	
	熱量 526 脂質 15.2 蛋白 18.0 塩分 1.2	熱量 457 脂質 10.5 蛋白 13.6 塩分 1.1	熱量 433 脂質 10.2 蛋白 18.3 塩分 1.3	熱量 387 脂質 6.6 蛋白 19.9 塩分 1.5	
	3時 ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	3時 ぎゅうにゅう たいのちょこ	3時 ぎゅうにゅう えびせんべい	3時 ぎゅうにゅう てづくりおやつ(ちー ずけーき)	

15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
かにたま だいこんいり ちゅうかすーぶ みかん	さけくりーむに れんこんきんぴら とうふみそしる おれんじ	ちんじゃあろーす しゅうまい はくさいみそしる りんご	つなたまご ほうれんそうこーんそてー とまとやさいすーぶ ばなな	たらふらいたるたるそーす ひじきのにも かぶのみそしる ばなな	
熱量 428 脂質 12.8 蛋白 19.1 塩分 1.5	熱量 434 脂質 11.4 蛋白 19.0 塩分 1.6	熱量 459 脂質 14.4 蛋白 16.1 塩分 1.3	熱量 491 脂質 16.2 蛋白 17.9 塩分 1.4	熱量 516 脂質 17.3 蛋白 21.7 塩分 1.5	
3時 ぷりん	3時 ぎゅうにゅう ちょむしばん	3時 すぼろん ぱりんこ	3時 ぎゅうにゅう てづくりおやつ	3時 ぎゅうにゅう りんぐどーなっつ	

単位:○熱量 = キロカロリー ○たんぱく質・脂質・塩分 = グラム

あけましておめでとうございます。本年もおいしい・たのしい給食をつくります!!

寒さがきびしくなり、かぜやインフルエンザ・ノロウイルスが流行する季節です。

うがい・手洗い・人混みでのマスク着用など、ウイルス感染予防も

大事ですが、日頃からしっかり栄養をとり、ウイルスにまけない

体づくりをこころがけましょう。



令和6年1月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100gを目安にもってきてください。

22(月)				23(火)				24(水)おたんじょうかい				25(木)				26(金)				27(土)			
にくとうふ ほうれんそうつなあえ もやしのみそしる ぱいなっぷる				えいようなっとう あつあげそぼろに とんじる おれんじ				やきそば たまごすーぷ はるまき ふるーつよーぐると				まーぼーとうふ きんぴらごぼう おひたし りんご				ひきにくかれー ふれんちさらだ ぎゅうにゅう ばなな							
熱量	415	脂質	14.0	熱量	469	脂質	15.3	熱量	482	脂質	15.7	熱量	466	脂質	14.4	熱量	499	脂質	15.9				
蛋白	16.4	塩分	1.3	蛋白	21.7	塩分	1.6	蛋白	18.8	塩分	1.7	蛋白	17.3	塩分	1.4	蛋白	18.1	塩分	1.6				
3時	ぎゅうにゅう ゆきのやせんべい			3時	ぎゅうにゅう ふれんちとーすとふう			3時	ばなっぷ			3時	ぎゅうにゅう まがりせんべい			3時	りんごじゅーす てづくりおやつ						

29(月)				30(火)				31(水)			
ぶたにくのけちゃっぷに こまつなのなむる だいこんみそしる みかん				とりにくみそつけやき きゃべつとわかめごますあ ふとたまごすましじる りんご				はんぱーぐ ゆでやさい こんそめすーぷ ばなな			
熱量	482	脂質	13.1	熱量	450	脂質	11.2	熱量	457	脂質	12.9
蛋白	15.2	塩分	1.1	蛋白	13.2	塩分	1.3	蛋白	15.2	塩分	1.2
3時	よーぐると			3時	ぎゅうにゅう くりむころん			3時	ぎゅうにゅう ちーずとーすと		

1月の食育カリキュラム

目標 『食事のマナーをおぼえたよ』

頑張ること 『ちawanをもってたべよう』

取組み 『調理師さんが給食の様子をみて声がけする』

単位:○熱量 = キロカロリー ○たんぱく質・脂質・塩分 = グラム

♥24(水)は、おたんじょうかいです。ごはんはいりません。おうちから、はしとスプーンをもってきてね。

きゅうしょくだより

伝統的な行事食を知ろう

○ おせち料理 正月を迎えるための華やかな料理。それぞれの具材に願い(意味)が込められています。

- | | | |
|---------------------|-------------|-----------------|
| 昆布巻き・・・よろこぶ | 黒豆・・・勤勉と健康 | 栗きんとん・・・財産に恵まれる |
| 田作り・・・五穀豊穡 | 数の子・・・子孫繁栄 | えび・・・長生き |
| かまぼこ・・・日の出の形から縁起がよい | 伊達巻き・・・学業成就 | |
| 紅白なます・・・平和への願い | ちよろぎ・・・不老長寿 | |



○ 雑煮 もちに具をあしらった正月のお祝いの汁もの。地域によって様々な雑煮があります。

○ 七草がゆ 春の七草が入ったおかゆ。胃をやすめ、1年の健康を祈ります。

○ 鏡開き 正月の餅を下げ、お汁粉や雑煮にして食べます。

○ 小正月 新年の豊作を願う行事や、どんど焼きが行われ、小豆がゆなどがたべられています。

