

# 1月の給食だより

【今月の目標】  
寒さに負けず、  
丈夫な身体を作る

2023年12月28日  
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
4	木	おたのしみべんとうのひ (加工品も必ず火を通しましょう)	お茶 紫芋せんべい	おちゃ せんべい	クッキー
5	金	ウインナーいりジャーマンポテト きりぼしだいこんとやさいのナムル ほしふいりあっさりスープ	牛乳 ミニクッキー	ミルク ひじきあられ	ばりんこ
6	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 クッキー	
8	月	成人の日			
9	火	ななくさがゆふう たまごやき マカロニサラダ みかん	牛乳 ベビーせんべい	ミルク だいだいムース	ミニクッキー
10	水	あかうおのにつけ コーンいりはるさめのすのもの うすあげとたまねぎのみそしる	牛乳 ゼリー	ミルク あげせんべい	ソフトせんべい
11	木	おたのしみべんとうのひ (加工品も必ず火を通しましょう)	牛乳 たまごせんべい	おちゃ きなこぼたもち	ウエハース
12	金	まーぼーどうふ あげしゅうまい きゅうりともやしのナムル	牛乳 卵ポーロ	おちゃ こぎかなせんべい	小魚せんべい
13	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 クッキー	
15	月	たまねぎいりとりにくのさっぱりにかぼちゃのてんぷら はくさいとねぎのみそしる	牛乳 プチクッキー	ミルク Caせんべい	ウエハース
16	火	しろみさかなのいそべあげ にんじんいりきゅうりのちゅうかあえ かぶとたまねぎのスープ	牛乳 ソフトせんべい	おちゃ やきいも	ビスケット
17	水	(誕生会メニュー)ビビンバどん プレーンオムレツ トマト たまねぎとえのきのスープ	牛乳 小魚家族	カルピス カップケーキ	お子様えびせん
18	木	すきやきふうに ブロッコリーのマヨネーズぞえ しめじとわかめのみそしる	牛乳 塩せんべい	おちゃ かぼちゃせんべい	きなこせんべい
19	金	わかどりのからあげ にんじんいりきゃべつゆかりあえ もやしりやさいのみそしる	牛乳 お子様せんべい	ミルク ビスケット	たまごせんべい
20	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 クッキー	
22	月	さばのかばやき ブロッコリーのごまあえ さつまいもとたまねぎのみそしる	牛乳 Caウエハース	ミルク しょうゆせんべい	ばりんこ
23	火	(パンの日) パン てづくりハンバーグ スティックきゅうり こんさいスープ	牛乳 Caせんべい	ミルク ビスケット	ミニクッキー
24	水	みそあじぶたじゃが みかんいりきゅうりのすのもの そうめんじる	牛乳 ミニクッキー	おちゃ きなこマカロニ	小魚せんべい
25	木	ポークカレーシチュー ふくしんづけ りんごいりフルーツミックスヨーグルトあえ	牛乳 お米ポーロ	ミルク わかめチップス	ウエハース
26	金	ぶたにくのりんごソースいため かぼちゃのふくめに こまつなどはなふのすましじる	牛乳 ベビーせんべい	おちゃ ヨーグルト	やさいせんべい
27	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	おちゃ クッキー	
29	月	チキンクリームシチュー コーンいりキャベツサラダ バナナ	お茶 卵ポーロ	ミルク やさいせんべい	南瓜せんべい
30	火	さけのムニエルタルタルソースぞえ いんげんのソテー とうふとわかめスープ	牛乳 ほうれん草煎餅	ミルク むらさきもちっぷ	プチクッキー
31	水	てりやきにくだんご やさいいりスパゲティいため じゃがいもとわかめスープ	牛乳 ビスケット	おちゃ あんこパイ	ウエハース

## 食育活動

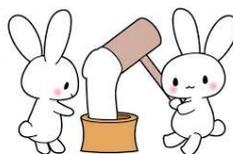
- 9日 七草粥 七草に触れる  
天候を見て散歩で七草を採りに行きます
- 11日 もちつき大会 杵と臼を使い、もちつき体験をします  
(おやつのはちまもちではついた餅は使用しません)
- 22日 パンの日  
(3~5歳児は自分でパンにハンバーグをはさんで、ハンバーガー風にして食べます)
- 29日 チキンクリームシチュー作り (5歳)
- 31日 あんこパイ作り (4.5歳)



手作りおやつ

## 【今月使用する食材の産地】

北海道・青森・千葉・富山・  
石川・福井・長野・岐阜・  
静岡・愛知・和歌山・徳島・  
高知・福岡・宮崎・鹿児島・  
フィリピン・メキシコ・



# 食育だより

新年あけましておめでとうございます。

1年のスタートはどのようにお過ごしですか？お正月は、親戚や家族とおせち料理他、ご馳走やお菓子等を食べ、ゆったりと過ごすことが多く、食生活が乱れがちです。また、寒さもより一層深まり体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、積極的に体を動かしましょう。

## こどもの『おやつ』はどのくらい??

体の小さいこどもたちは1食に食べられる量が限られており、朝・昼・夕3回の食事では十分な栄養素を取り入れることが難しいです。そこで『おやつ』を取り入れることにより、不足する栄養素を補うことができます。

### ★与えるポイント★

- ① 3回の食事との栄養バランスを考える
- ② 時間を決める
- ③ 量を決める

### ★回数と目安★

1~2歳：1日1~2回 約100~190kcal  
3歳以上：1日1回 約200kcal

### 組み合わせ例 (果物、市販のおやつ、おにぎり、パン+お茶、牛乳)

- ・バナナ 1/2 + 牛乳 100ml = 100kcal
- ・小おにぎり 1個 + お茶 = 130kcal
- ・焼き芋 1/3 + 牛乳 100ml = 170kcal



## 12/11 お好み焼き作り (3~5歳)

各部屋で職員と子ども達でホットプレートでお好み焼きを焼きました。ジュウと焼ける音やいい匂いがしてくると「まだ?」「もう出来た?」と焼き上がりを楽しみに待っていました。出来上がると子ども達は「焼きたて美味しい」と嬉しそうに食べていました。



## 12/18 クリスマスケーキ作り (2歳 カステラ、3歳 デコレーションケーキ、4歳 焼きドーナツ、5歳 ホットケーキ)

クラスごとにオリジナルのクリスマスおやつを作りました。おやつ時には美味しく食べていました。

