



給食だより

1月号

担当 宮本 景子

今月の食育目標

- サイホージ・・・衛生面に関心を持ち、正しい手洗い・うがい・歯磨きをする。
- トーキョー・・・お箸、お皿をしっかり持ち、姿勢よく食事をする。
- ニューヨーク・・・食前、食後のあいさつをしっかりする。
- ロンドン・・・箸を使って食事をする。
- パリ・・・野菜を使ってスタンプ遊びなどを行い、苦手な野菜にも興味を持つ。



先日、皆でやきいも大会を行いました、芋を洗って新聞紙でくるんでアルミで巻いて、もみ殻の中に入れて焼けるのが楽しみ～(^^)出来上がりは甘くてホクホクしていてとても美味しかったです(^_^)



食育ワンポイント

感染症に負けない体づくりを

感染症を予防するために、良質なたんぱく質やビタミンを含むバランスの整った食事と、十分な睡眠がとれる規則正しい生活を心がけましょう。

旬の食材

ブロッコリー

アブラナ科の野菜で、食用とされるのは花になる前のつぼみ（花蕾（からい））です。国内では晩秋から3月にかけて収穫されます。風邪予防に効果があるといわれるビタミンCが豊富で、妊娠前後の女性に必要な葉酸も含まれています。くせがなく、温かいシチューやスープの具にもよく合います。



- The News Restaurant Milanese PSYHOUII -
中央保育園 西方寺 認定こども園 献立予定表 [ミラネーゼ]



1月

日	曜	行事	未満児朝おやつ	昼食(副食)	3時のおやつ
1	日	元旦	  		
2	月				
3	火				
4	水	保育始め	牛乳 ビスケット	松風焼き 煮なます すまし汁 きんとん	牛乳 紅白蒸しパン
5	木		牛乳 クラッカー	けんちん汁 野菜のおかか和え 手作りふりかけ	牛乳 マカロニあべかわ
6	金		牛乳 せんべい	魚の竜田揚げ 大根サラダ みそ汁	牛乳 りんごケーキ
7	土	どんどや	牛乳 ウエハース	おもちゃを持たせてください	果汁 パン
8	日			※未満児さんはご飯を食べます	
9	月	成人の日			
10	火		牛乳 ひねり揚げ	鶏の照り焼き きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 スコーン
11	水		牛乳 小魚チップ	厚焼き玉子 切干大根煮 すまし汁	牛乳 豆腐入りきなこ団子
12	木		牛乳 パナナ	鶏じゃが 春雨の酢の物 みそ汁	牛乳 ジャムサンド
13	金	予行練習	牛乳 おさつステック	三色丼 れんこんきんぴら みそ汁	お茶 みかん せんべい
14	土		牛乳 ビスケット	ちゃんぽん ご飯 ふりかけ	果汁 動物ビスケット
15	日				
16	月		牛乳 サブレ	魚のみそ焼き 白和え みそ汁	牛乳 蒸しパン
17	火		牛乳 加ゆみせんべい	麻婆豆腐 中華春雨サラダ コーンスープ	牛乳 ラスク
18	水		牛乳 動物ぼうろ	魚のフライ 野菜サラダ みそ汁	お茶 ぜんざい
19	木	予行練習	牛乳 野菜パー	シチュー ツナサラダ 手作りふりかけ	お茶 チーズ 黒棒
20	金	お誕生会	牛乳 ビスケット	お楽しみに・・・♪	牛乳 ケーキ
21	土		牛乳 せんべい	五目ピラフ みそ汁 漬け物	果汁 サッポロポテト
22	日				
23	月		牛乳 クラッカー	ビビンバ丼 ナムル 中華スープ	牛乳 豆腐パン
24	火		牛乳 ウエハース	タイピーエン 大根サラダ 納豆	牛乳 クッキー
25	水		牛乳 せんべい	魚のマヨみそ焼き 春雨の酢の物 みそ汁	牛乳 ピザトースト
26	木		牛乳 サブレ	中華風照り焼き パンパッサータ コーンスープ	牛乳 ホットケーキ
27	金		牛乳 小魚チップ	親子丼 キャベツサラダ 漬け物	お茶 ヨーグルト パナナ
28	土	お遊戯会			
29	日				
30	月		牛乳 野菜クラッカー	豚丼 ひじきサラダ みそ汁	牛乳 きなこバタートースト
31	火		牛乳 かりんとう	鶏のパーベキューソース ポテトサラダ みそ汁	牛乳 ももケーキ
ごっくん期 (5~6ヶ月)			もぐもぐ期 (7~8ヶ月)		かみかみ期 (9~11ヶ月)
やわらかく煮てすりつぶしたもの			舌でつぶせる豆腐のかたさ		歯茎でつぶせるかたさ

※離乳食はお子様の進み具合に合わせておかず、おかゆ等に調理します。

※朝おやつは、3歳未満児のみです。※お誕生会もお箸とスプーンを使います。