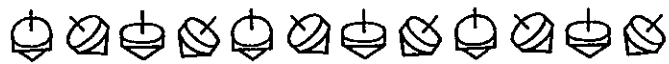


平成 30 年 1月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
5 19	金	凍り豆腐の卵とじ 大根サラダ、みそ汁、果物	ごはん	ほうじ茶 ふ菓子	プリン 牛乳
6 20	土	スープパゲティー、牛乳 キャンディーチーズ、果物	パスタ	ほうじ茶 せんべい	ポップコーン ほうじ茶
9 23	火	鮭のコーンクリームかけ 田舎煮、みそ汁	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	フレンチトースト 牛乳
10 24	水	すきやき風煮、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	ほうじ茶 サブレ	チョコ蒸しケーキ 牛乳
11 25	木	エッグカレー、果物 大根サラダ、牛乳	ごはん	ほうじ茶 クッキー	ヨーグルト あられ
12 26	金	豚肉の生姜焼き、みそ汁 ひじき炒め、果物	ごはん	ほうじ茶 星型せんべい	ロールケーキ 牛乳
13 27	土	親子うどん、果物 キャンディーチーズ、牛乳	うどん	ヨーグルト	ポップコーン ほうじ茶
15 29	月	豆腐ミートグラタン みそ汁、ツナサラダ	ごはん	ほうじ茶 ふ菓子	ごまラスク 牛乳
16 30	火	かに卵、納豆和え みそ汁、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	お好み焼き 牛乳
17 31	水	キャベツミンチかつ、みそ汁 じゃがいもとツナの煮物	ごはん	ほうじ茶 揚げせんべい	ヨーグルトあえ クラッカー
18	木	春巻き、みそ汁 厚揚げと小松菜の煮浸し	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	さつまいもと りんごの重ね煮 牛乳
22	月	キッシュ、里芋のそぼろ煮 みそ汁、果物	ごはん	ほうじ茶 あられ	スコーン 牛乳

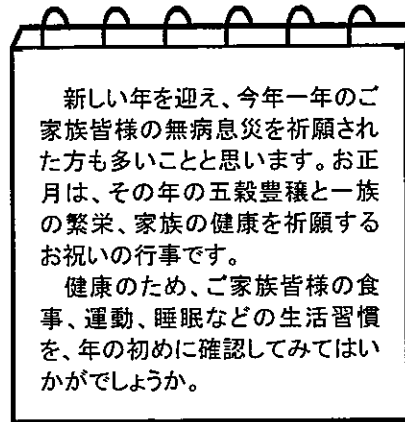


給食日数 22回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	1月の平均	511Kcal	20.2g	17.5g
	保育園基準	501Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	1月の平均	615Kcal	23.7g	19.4g
	保育園基準	574Kcal	20.0g	20.0g

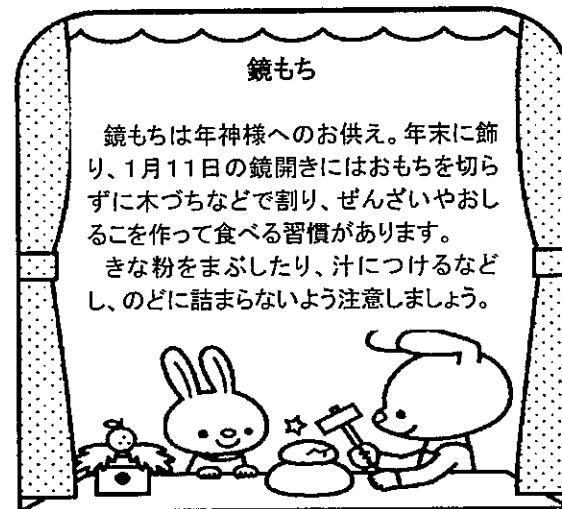
いわき市からのお知らせです。

新年 おめでとうございます。



毎日の食事で元気な心と体 ～おせち料理・七草がゆ～

おせちは、その年の幸を願いながら食べる料理が多く、かずのこ、黒豆、昆布巻、伊達巻、きんとんなどがあります。おそろいで食卓を囲み、お料理の言われなど話題にしてみたいかがでしょうか。
七草がゆは、1月7日に邪気を払い無病息災を祈って食べられてきたもの。お正月のごちそうで疲れた胃にぴったり。



食べ物クイズ	「おせち料理」の名前と意味を線で結んでみましょう。
①黒豆	ア 豊かな生活が送れますように 財宝という意味
②数の子	イ 教養や文化が身につくように 文書などの巻物に見立てている
③田作り	ウ 豊年豊作祈願 かつては田の肥料としたことも
④えび	エ まめに健康(元気)に暮らせるように
⑤きんとん	オ 腰が曲がるまで長生きできるように
⑥伊達巻	カ たくさんの穴が開いていることから、 先の見通しがよいこと
⑦れんこん	キ 子孫繁栄

インフルエンザを予防しましょう！
インフルエンザの予防のために、うがい、手洗い、マスクの着用と十分な休養、しっかり栄養をとるよう心がけましょう。

クイズの答え：①ーエ ②ーキ ③ーウ ④ーオ ⑤ーア ⑥ーイ ⑦ーカ