

平成 31 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	土	スープスパゲティ、牛乳 キャンディチーズ、果物	パスタ	ゼリー	ポップコーン ほうじ茶
7 21	月	しゅうまい、果物 炒り煮、みそ汁	ごはん	ほうじ茶 せんべい	豆乳ホットケーキ 牛乳
8 22	火	かに卵、納豆和え みそ汁、果物	ごはん	ほうじ茶 サブレ	スイートポテト 牛乳
9 23	水	凍り豆腐の卵とじ 小松菜のサラダ、みそ汁	ごはん	ほうじ茶 クッキー	きなこ団子 牛乳
10 24	木	いわし満点揚げ 大根の煮物、みそ汁	ごはん	ほうじ茶 ハイハイ	おからクッキー 牛乳
11 25	金	コーンクリームシチュー じゃこのごま和え、果物	ごはん	ほうじ茶 せんべい	バームクーヘン 牛乳
12 26	土	みそうどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	プリン	ポップコーン ほうじ茶
15 29	火	ドライカレー、大根サラダ ゆで卵、果物、牛乳	ごはん	ほうじ茶 あられ	ウエハース 豆乳もち
16 30	水	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
17 31	木	魚のマヨネーズ焼き、果物 かぼちゃサラダ、みそ汁	ごはん	ほうじ茶 せんべい	ソーセージパン 牛乳
18	金	チキンピカタ、果物 切干大根煮付け、みそ汁	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	ワッフル 牛乳
28	月	デミソースオムレツ 白菜サラダ、コンソメスープ	ごはん	ほうじ茶 せんべい	プリン 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	553Kcal	20.2g	19.1g
	保育園基準	522Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	1月の平均	646Kcal	23.5g	21.2g
	保育園基準	573Kcal	20.0g	18.0g

いわき市からのお知らせです

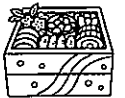
新年 おめでとうございます。

新しい年を迎え、今年一年のご家族皆様の無病息災を祈願された方も多いことと思います。お正月は、その年の五穀豊穡と一族の繁栄、家族の健康を祈願するお祝いの行事です。
健康のため、ご家族皆様の食事、運動、睡眠などの生活習慣を、年の初めに確認してみたいかがでしょうか。

～おせち料理について～

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。準備を手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

おせち料理の意味 黒豆：毎日を「ママ」で元気に過ごす 田作り：豊作を祈る
昆布巻き：毎日の健康をよろこぶ
れんこん：先々の見通しが利くように など



レシピ紹介

じゃこのごま和え

【材料】(1人分)

もやし 25g
ほうれんそう 15g
ちりめんじゃこ 5g
ごま 2g
砂糖 0.5g
しょうゆ 2g

【作り方】

- ① ほうれんそうは茹で、よく水を切ったあと約2cmに切る。
 - ② もやしを茹でる。
 - ③ ボールにごま、ちりめんじゃこ、砂糖、しょうゆを合わせる。
 - ④ ③にほうれんそう、もやしを入れて、よくあえる。
- *じゃこはフライパンでから炒りしても美味しいです。

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。

