

令和6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
18	木	麻婆豆腐、みそ汁 ほうれん草の磯和え、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 ワッフル
5 19	金	和風カレー ツナサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 プリン
6 20	土	煮込みうどん、牛乳 スティックチーズ、果物	うどん	ほうじ茶 ゼリー	ほうじ茶 ポップコーン
22	月	親子煮、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 豆乳ホットケーキ
9 23	火	ポークチャップ、みそ汁 小松菜のナムル	ごはん	ほうじ茶 ソフトせんべい	牛乳 人参蒸しパン
10 24	水	ポテトコロッケ、みそ汁 ごま和え	ごはん	ほうじ茶 麩菓子	牛乳 チーズサンド
11 25	木	豆腐ミートグラタン、みそ汁 ツナ和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 玄米フレーク菓子
12 26	金	煮魚(赤魚)、みそ汁 マカロニサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 せんべい	牛乳 ロールケーキ
13 27	土	カレーうどん、牛乳 スティックチーズ、果物	うどん	ほうじ茶 ゼリー	ほうじ茶 ポップコーン
15 29	月	鮭の照り焼き、みそ汁 大根の炒め煮、果物	ごはん	ほうじ茶 ソフトクッキー	牛乳 ソーセージパン
16 30	火	八宝菜、みそ汁 納豆和え	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 フレンチトースト
17 31	水	鶏肉の梅みそ焼き、みそ汁 里芋のそぼろ煮、果物	ごはん	ほうじ茶 卵ボーロ	牛乳 いちごマフィン(米粉)



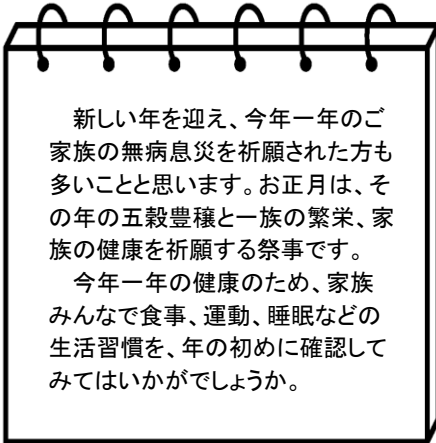
給食日数 22回

※食材仕入れ等の関係で、メニューの一部を変更する場合がございます。

区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	1月の平均	491kcal	20.0g	16.7g
	保育園基準	465kcal	19.4g	12.3g
3歳以上児	1月の平均	595kcal	23.8g	18.6g
	保育園基準	572kcal	20.0g	20.0g



あけまして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祭事です。

今年一年の健康のため、家族みんなで食事、運動、睡眠などの生活習慣を、年の初めに確認してみてはいかがでしょうか。



おめでたい「もち」料理

日本では、お祝いの席に欠かせない「もち」。年末年始には、食べる機会も多いでしょう。

一方で成ちは粘着性が高く、お年寄りやこどもでは注意が必要な食べ物です。

こどもが「もち」を食べるときは、のどに詰まらないよう、小さくする、切れ込みを入れて焼く、口に入れすぎない、ゆっくりよく噛んで食べるなど、必ず大人がそばにいて注意しましょう。



毎日の「おいしいね」のコツ <<よく噛むとおいしいことがいっぱい!!>>

食事する時に「噛む」こと、意識していますか？噛むことは食べ物をかみ砕くだけでなく、体にうれしいことがいっぱいです。食事時間が短すぎたり、急かされると、どうしてもよく噛まずに飲み込んでしまいがち。食事時間を十分とって、「よく噛もうね」などと声掛けをしながら、こどもも大人もよく噛む習慣をつけたいですね。

～よく噛むとどんないいことがあるの？～

- ◆ 味覚が発達する
歯ごたえ、味わい、食材そのものの持ち味が分かるようになる。
- ◆ 胃腸の動きを助け、むし歯も防ぐ
よく噛むとだ液がたくさん出る。だ液は消化を助ける働きや、口の中をきれいにしてむし歯を防ぐ働きがある
- ◆ 肥満予防
ゆっくりよく噛んで食べると満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができる。



～ 食べよう！いわき 青ねぎ ～

青ねぎは葉ねぎとも呼ばれます。いわきでは小川町で養液栽培により通年で作られており、「いわき青ねぎ」として出荷されています。緑の部分が多いため、長ネギと比べてβカロチンやカルシウムなどが多く含まれているのが特徴です。葉味はもちろんのこと、炒め物、味噌汁などにも最適。食卓に彩りを添える名脇役です。