



こんだてひょう

吉美こども園

日付	曜日	献立名	材料名	おやつ
7	月	カレー フルーツサラダ バナナ	牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、カレールー、りんご/きゅうり、りんご、パイン缶、みかん缶、コーン缶/バナナ	☆七草粥(七草、米) おせんべい、牛乳
8	火	白身魚のオランダ揚げ ほうれん草のおひたし かぼちゃスープ オレンジ	白身魚、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、油/ほうれん草、キャベツ、人参、かつお節/かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ベーコン、コンソメ/オレンジ	黒糖パン、牛乳
9	水	変わりハンバーグ ゆで野菜 すまし汁 びわ缶	豚ひき肉、豆腐、パン粉、片栗粉、玉ねぎ、れんこん、ケチャップ、ソース/ブロッコリー、人参、コーン缶、マヨドレ/里芋、大根、人参、ねぎ、みそ/びわ缶	☆きな粉あめ(きな粉、砂糖、水あめ)、牛乳
10	木	肉じゃが ツナとわかめの酢の物 かきたま汁 チーズ	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しらたき/ツナ、きゅうり、わかめ/卵、スキムミルク、豆腐、人参、玉ねぎ、ねぎ/チーズ	りんご、おかし、牛乳
11	金	子どもおせち ぶりの柚庵焼き・紅白なます 昆布巻・黒豆・田作り・ナルト フルーツきんとん・みかん	ぶり、柚子/大根、人参、昆布、かんぴょう/黒豆/かえり、いりごま/ナルト/さつま芋、りんご、パイン缶/みかん	ヨーグルト、おかし
15	火	魚の蒲焼き風 切干大根の煮物 白菜のみそ汁 みかん	たら、小麦粉、油/切干大根、人参、じゃが芋、ちくわ、ねぎ/白菜、大根、里芋、人参、みそ/みかん	☆りんごホットケーキ(ホットケーキミックス、りんご、りんごジュース)、牛乳
16	水	かぶのシチュー 小松菜サラダ チーズ	鶏肉、かぶ、人参、玉ねぎ、ほうれん草、スキムミルク、小麦粉、バター、コンソメ/小松菜、ベーコン、人参、マヨドレ、いりごま/チーズ	バナナ、おかし、牛乳
17	木	肉豆腐 春雨サラダ すまし汁 りんご	豚肉、豆腐、えのき、しめじ、白菜、人参、長ねぎ、しらたき/春雨、人参、きゅうり、ハム、コーン缶/玉ねぎ、人参、わかめ、ナルト/りんご	☆かぼちゃサンド(食パン、かぼちゃ、三温糖、バター)、牛乳
18	金	鯖のごまみそ焼き 三色ひたし ニラスープ オレンジ	さば、いりごま、土生姜、みそ/ほうれん草、白菜、人参、かつお節/ニラ、人参、キャベツ、豚肉、コンソメ/オレンジ	ヨーグルト、おかし
21	月	鶏肉のみそ照り焼き 和風スパゲティ すまし汁 チーズ	鶏肉、みそ/スパゲティ、玉ねぎ、エリンギ、人参、あさつき、ベーコン/わかめ、えのき、玉ねぎ、人参、豆腐/チーズ	☆みたらしだんご(だんご粉、白玉粉、豆腐、醤油、砂糖)、牛乳 乳児クラス おかし、牛乳
22	火	たらのグラタン りんごサラダ ふりかけ パナナ	たら、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、コンソメ、小麦粉、スキムミルク、バター、ピザ用チーズ/りんご、キャベツ、きゅうり、コーン缶/ふりかけ/バナナ	☆豆腐ドーナツ(人参、豆腐、ホットケーキミックス、油)、牛乳
23	水	大和煮 ひじきサラダ みそ汁 チーズ	豚肉、土生姜、じゃが芋、こんにゃく、ごぼう、人参、昆布、グリーンピース/ひじき、人参、きゅうり、ハム、マヨドレ/玉ねぎ、人参、えのき、みそ/チーズ	みかん、おかし、牛乳
24	木	魚のノルウェー煮 ナムル オレンジ	まぐろ、土生姜、片栗粉、油、大豆、人参、ピーマン、コンソメ、ケチャップ、ソース/鶏ささみ、ほうれん草、水菜、人参、いりごま/オレンジ	ヨーグルト、おかし
25	金	お花畑ごはん コロコロサラダ けんちん汁 オレンジ	米、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、ナルト、きぬさや、卵、スキムミルク/じゃが芋、人参、きゅうり、コーン缶、パイン缶/豆腐、大根、里芋、人参、ごぼう、豚肉、干しいたけ/オレンジ	おたのしみケーキ、牛乳
28	月	鮭のタンドリー風 ブロッコリーのおかか和え さつま汁 オレンジ	鮭、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、にんにく、パン粉/ブロッコリー、人参、コーン缶、かつお節/さつま芋、人参、ごぼう、大根、豚肉、ねぎ、みそ/オレンジ	☆黒糖むしパン(ホットケーキミックス、黒砂糖、さつま芋、豆乳)、牛乳
29	火	まごころ弁当		☆野菜あられ(片栗粉、米粉、ほうれん草、かぼちゃ、人参、油)、牛乳
30	水	カレーうどん 野菜炒め チーズ	うどん、豚肉、人参、玉ねぎ、白菜、ねぎ、カレールー、片栗粉/キャベツ、人参、ベーコン、コーン缶、チンゲン菜/チーズ	☆おにぎり(米、人参、しらす干し、バター、しゅうゆ)、フルーツ
31	木	ぶり大根 野菜のごまよごし みそ汁 みかん	ぶり、大根、人参、里芋、土生姜/小松菜、人参、かぶ、ハム、いりごま/麩、わかめ、玉ねぎ、人参、ねぎ、みそ/みかん	ヨーグルト、おかし



お知らせ



11日(金) お茶会

25日(金) 誕生会(ご飯はいりません)



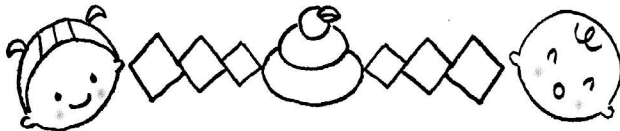
29日(木) まごころ弁当

30日(水) うどんの(ご飯はいりません)



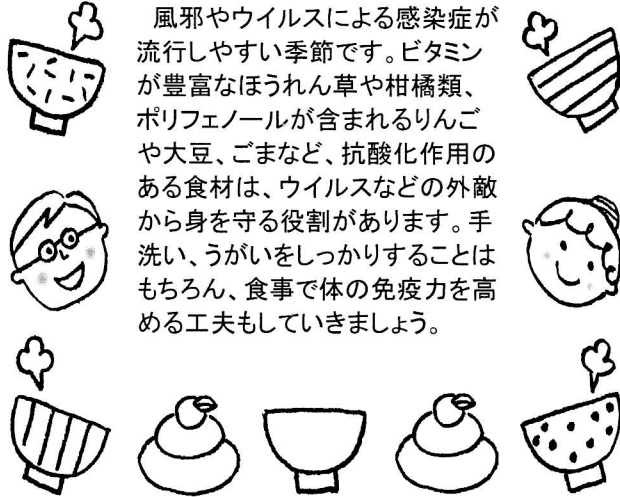
年末の年越しそば、お正月のお雑煮やおせち、日本の文化にふれる絶好の機会！ご家庭でもお子さんと餅つきをしたり、おせちを作ったり、その由来を調べたり、食を通して親子の絆を深めることはできましたか？1月11日(金)おせち料理のことを子どもたちに伝えながら給食で「子どもおせち」を食べたいと思います。ご家庭でもお子さんとおせち料理にどんな意味が込められているか話してみてください。昔から受け継がれてきた伝統を、子どもたちにしっかり伝えていきたいです。

風邪に気をつけよう



免疫力を高めよう

風邪やウイルスによる感染症が流行しやすい季節です。ビタミンが豊富なほうれん草や柑橘類、ポリフェノールが含まれるりんごや大豆、ごまなど、抗酸化作用のある食材は、ウイルスなどの外敵から身を守る役割があります。手洗い、うがいをしっかりすることはもちろん、食事で体の免疫力を高める工夫もしていきましょう。



はしや食器を正しく持とう

はじめは上手に食べ物をはさめないかもしれませんが、大人が手本を見せたり、はさみやすい大きさのおかずを用意したり、毎日くり返していくことで、だんだんできるようになっていきます。同時に茶碗を持って食べる習慣もつけましょう。ご家庭でも声かけをお願いします。



七草がゆをたべよう！

「七草がゆ」は、1月7日の朝、春の七草をかゆに入れて炊き、無病息災を祈って家族で食べる行事です。お正月のごちそうで疲れた胃腸を休ませ、ビタミンたっぷりの七草がゆはからだにとってもいい行事ですね。園でも、少しおやつに食べます。

風邪のときの離乳食

風邪をひいて食欲がないときは、無理に食べる必要はありません。おなかの風邪をひいてしまったときは、うんちの固さに応じて食事を変えましょう。水のようなうんちのときはスープ、やわらかいうんちのときはお粥やりんごのすりおろしなどを。熱があるときは脱水症状に気をつけ、水分補給をしっかりとこないましょう。

◎今月のおすすめレシピは、ぶどうぐみさんに大人気だった、ブランボールを紹介します。

○材料 (幼児 1人分)

・ブランフレーク	15g
・油	3g
・マシュマロ	8g

○作り方

- ① 鍋に油(1人2g)入れ火にかけ、マシュマロを加え溶かす。
- ② ボールの表面に油(1人1g)を塗り付け、ブランフレークを入れておく。
- ③ ②に①を入れて混ぜる。
- ④ 冷めないうちに、1人分ずつカップなどにわけ、丸めてカップにいれる。