



# きらり保育園-塩川ドレミ- 1月給食だより



あけましておめでとうございます🎊2021年もきらり保育園給食室は、子どもたちの未来を考え栄養いっぱいのおいしい給食提供と楽しい食育デーを行ってまいります♪どうぞよろしくお願いいたします！

きらり保育園 食育目標「正しいマナーを身につけよう」

## テーマ9:きれいな食べ方を知ろう！

肘をついて食べる、お皿をなめる、口に食べ物が入ったまま喋る、、、そんな様子を見かけたら、声をかけるようにしています。食事での動作は癖になりやすく、今の時期から一緒に食べる人が不快にならない食べ方を伝えることが大切です。ご家庭でも、「キレイな食べ方はこうだよ！」と伝えてみてください！



## ♪12月の食育デー♪

クリスマスケーキ作りを行いました！  
各クラスで決めたケーキはとっても豪華に出来ました！イチゴが苦手な子も、クリームが苦手な子も、自分で作ったものだからか、みんな完食です！

うさぎ組



「サンタロールケーキ」

きりん組



「サンタのくつ」

ぞう組



「クリスマスツリー」



ぞう組年中



きりん組



## ♪クリスマスバイキング♪

ツリー花火を見て、クラッカーを鳴らし「メリークリスマス！」と大盛り上がりで始まったバイキング♪  
みんなニコニコ笑顔でもりもり食べました★



ツリー花火★



ぞう組年長



ドレミ保育園・きらり保育園の給食では、以下の食材を使用しています。



喜多方産

黒米



米油



切干大根



ひじき



煮干し



昆布



するめ



カルシウム強化

歯・顎を鍛える

手作りで添加物の少ない健康な食事を目指しています!!子供たちが元気に育ちますように。

担当：管理栄養士 猪俣聖奈

# 令和3年 1月のメニュー



曜日	献立名		体を作るものになる	体の調子を整える	力や熱になる	エネルギー	蛋白	エネルギー	蛋白
	昼食	おやつ				脂質	塩分	脂質	塩分
1 金	♪休園♪								
2 土	♪休園♪								
3 日	♪休園♪								
4 月	しらす納豆ごはん・なめこみそ汁 切干大根煮物・りんご	カレーポテト 煮干し・麦茶	納豆・しらす・竹輪・豆腐・煮干し・鰹節・昆布・さつま揚げ	長ネギ・人参・なめこ・切干大根・しいたけ・グリーンピース・りんご	米・米油・じゃがいも・きび砂糖	441 9.4	14.8 1.5	353 7.52	11.8 1.2
5 火	黒米ごはん・白菜みそ汁・サバの香味 パン粉焼き・コールスロー・みかん	林檎ケーキ 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・サバ・青のり・ハム・卵・豆乳・スキムミルク	白菜・人参・キャベツ・きゅうり・みかん・りんご	米・黒米・パン粉・マヨネーズ・薄力粉・バター・きび砂糖	575 21.8	20.3 1.5	460 17.4	16.2 1.2
6 水	煮干しふりかけご飯・わかめスープ ひじきオムレツ・南瓜そぼろ煮・バナナ	炊き込みおにぎり 昆布・麦茶	煮干し・ごま・青のり・わかめ・卵・豚肉・ひじき・鶏肉・昆布	長ネギ・人参・ブロッコリー・かぼちゃ・玉ねぎ・バナナ・ごぼう	米・米油・きび砂糖・片栗粉	621 12.0	20.0 2.1	497 9.6	16.0 1.7
7 木	<b>お正月バイキング♪</b> ゆかいごはん・お雑煮 筑前煮・焼き鮭・紅白なます・果物	ふかし芋 煮干し・麦茶	鶏肉・蒲鉾・竹輪・鮭・ハム・煮干し	しそ・人参・ほうれん草・しいたけ・大根・ごぼう・りんご・みかん・バナナ・さつまいも	米・里芋・うどん・きび砂糖・米油	550 10.5	21.3 2.2	440 8.4	17.0 1.8
8 金	煮干しふりかけご飯・豆腐みそ汁 肉じゃが・胡麻和え・バナナ	米粉パン(果物) 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・豆腐・わかめ・鰹節・昆布・豚肉・蒟蒻・スキムミルク	長ネギ・人参・玉ねぎ・グリーンピース・ほうれん草・もやし・バナナ・りんご	米・じゃがいも・きび砂糖・米粉・米油	532 8.3	16.0 1.7	426 6.6	12.8 1.4
9 土	親子丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	豚肉・卵・ウインナー・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・人参・長ネギ・ブロッコリー・バナナ	米・米油・じゃがいも・たまりせんべい	413 9.6	14.7 1.3	330 7.68	11.8 1.0
10 日	♪休園♪								
11 月	♪休園♪								
12 火	野沢菜納豆ごはん・高野豆腐みそ汁 じゃこ和え・チーズ・みかん	さつまいもと林檎の 甘煮・煮干し・麦茶	納豆・チーズ・高野豆腐・煮干し・鰹節・昆布・しらす	野沢菜・人参・玉ねぎ・小松菜・みかん・りんご・さつまいも・レモン	米・きび砂糖	437 8.1	15.9 1.4	350 6.48	12.7 1.1
13 水	黒米ごはん・さつまいもみそ汁・ししゃも カレー焼き・ひじきサラダ・りんご	枝豆おにぎり するめ・麦茶	煮干し・鰹節・昆布・ししゃも・ひじき・塩昆布・チーズ・するめ	さつまいも・ごぼう・長ネギ・もやし・人参・豆苗・りんご・枝豆	米・黒米・パン粉・米油・マヨネーズ	575 13.9	20.3 2.0	460 11.1	16.2 1.6
14 木	♪愛情弁当日♪(そりすべり)		たまりせんべい						
15 金	黒米ごはん・キャベツみそ汁・鮭の レモン蒸し・切干大根豆乳煮・りんご	米粉パン(チーズ) 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・鮭・さつま揚げ・豆乳・スキムミルク・ベーコン・チーズ	キャベツ・玉ねぎ・レモン・人参・切干大根・しいたけ・小松菜・りんご・コーン・玉ねぎ	米・黒米・米粉・きび砂糖・米油	543 10.7	23.2 1.7	434 8.56	18.6 1.4
16 土	わかめごはん・冬野菜ポトフ ゆでたまご・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	わかめ・ウインナー・卵・煮干し	キャベツ・玉ねぎ・人参・バナナ	米・じゃがいも・たまりせんべい	395 9.1	11.7 1.9	316 7.28	9.4 1.5
17 日	♪休園♪								
18 月	パセリライス・豆乳シチュー 白菜スープ・温野菜・みかん	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	鶏肉・スキムミルク・豆乳・ヨーグルト・きな粉・煮干し	パセリ・人参・玉ねぎ・キャベツ・コーン・白菜・ブロッコリー・みかん・バナナ	米・バター・じゃがいも・薄力粉・米油・玄米フレーク	490 12.3	17.4 1.5	392 9.84	13.9 1.2
19 火	黒米ごはん・おでん汁・サバの 味噌煮・野菜ソテー・りんご	じゃがバター 煮干し・麦茶	さつまいも・ちくわ・昆布・鰹節・サバ・ベーコン・煮干し	大根・人参・生姜・豆苗・白菜・玉ねぎ・りんご	米・黒米・きび砂糖・米油・バター	496 15.3	17.5 1.7	397 12.2	14.0 1.4
20 水	煮干しふりかけご飯・カブのみそ汁 高野豆腐チャンプル・切干大根サラダ バナナ	米粉パン チーズ・麦茶	煮干し・ごま・青のり・油揚げ・鰹節・昆布・高野豆腐・卵・豚肉・魚肉・チーズ	かぶ・たまねぎ・白菜・きゅうり・切干大根・バナナ	米・ごま油・米粉・きび砂糖	623 17.0	25.3 1.9	498 13.6	20.2 1.5
21 木	<b>食育デー♪おにぎり(0.1のみ)・こづゆ ホッケの塩焼き・いかにんじん・みかん</b>	ひじきおにぎり 昆布・麦茶	ほっけ・するめ・蒟蒻・貝柱・きくらげ・ひじき・鶏肉・昆布	人参・たけのこ・しいたけ・みつば・みかん・しめじ・ごぼう	米・さといも・豆麩・きび砂糖	482 4.4	19.0 1.1	386 3.52	15.2 0.9
22 金	黒米ごはん・もやしのみそ汁・クリスピー フライ・ツナサラダ・りんご	米粉みそラーメン 煮干し・麦茶	油揚げ・わかめ・煮干し・鰹節・昆布・タラ・ツナ・ごま・豚肉	もやし・キャベツ・人参・玉ねぎ・りんご	米・黒米・薄力粉・玄米フレーク・米油・米粉めん	489 10.9	19.9 2.2	391 8.72	15.9 1.8
23 土	豚丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	豚肉・ベーコン・煮干し	玉ねぎ・人参・グリーンピース・白菜・ブロッコリー・バナナ	米・きび砂糖・たまりせんべい	419 10.7	14.6 1.4	335 8.56	11.7 1.1
24 日	♪休園♪								
25 月	パセリライス・カレー きのこスープ・温野菜・みかん	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	豚肉・ベーコン・ヨーグルト・きな粉・煮干し	パセリ・玉ねぎ・人参・りんご・生姜・大根・しめじ・ブロッコリー・みかん・バナナ	米・バター・じゃがいも・薄力粉・米油・玄米フレーク	457 10.7	15.1 1.6	366 8.56	12.1 1.3
26 火	黒米ごはん・切干大根みそ汁・タラの みぞれ煮・和風野菜サラダ・りんご	鶏そぼろおにぎり 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・タラ・わかめ・鶏肉	長ネギ・切干大根・玉ねぎ・人参・大根・キャベツ・きゅうり・コーン・りんご	米・黒米・薄力粉・きび砂糖	566 11.9	21.3 1.6	453 9.52	17.0 1.3
27 水	煮干しふりかけご飯・カレースープ ひきずり・ごまネーズ和え・バナナ	米粉パン するめ・麦茶	煮干し・ごま・青のり・鶏肉・豆腐・蒟蒻・ハム・スキムミルク・するめ	人参・玉ねぎ・豆苗・白菜・えのき・長ネギ・かぶ・ブロッコリー・きゅうり・バナナ	米・じゃがいも・きび砂糖・マヨネーズ・米粉・米油	528 11.6	15.8 1.7	422 9.28	12.6 1.4
28 木	<b>煮干しふりかけご飯・もずくスープ ひじきハンバーグ・花野菜サラダ・バナナ</b>	<b>お誕生ケーキ 煮干し・麦茶</b>	煮干し・ごま・青のり・卵・もずく・鰹節・昆布・豚肉・豆腐・ひじき	長ネギ・玉ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン・バナナ・みかん	米・パン粉・マヨネーズ・薄力粉・生クリーム	620 24.4	20.5 1.6	496 19.5	16.4 1.3
29 金	黒米ごはん・青菜のみそ汁・ししゃも 胡麻焼き・大根の煮物・りんご	きな粉ボール 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・ししゃも・ごま・豚肉・スキムミルク・豆乳・きな粉	小松菜・玉ねぎ・大根・豆苗・りんご	米・黒米・片栗粉・HM・きび砂糖・バター	570 19.3	24.2 1.7	456 15.4	19.4 1.4
30 土	♪愛情弁当日♪		たまりせんべい						
31 日	♪休園♪								

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

(3~5歳)

(1~2歳)

※**太枠の食材**を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。

※おやつとするめいか・煮干し・昆布はうさぎ・きりん・ぞう組に提供します。りす組には昆布・煮干を提供します。

※「煮干しふりかけ」とは、煮干し・ごま・青のりを混ぜた**手作りふりかけ**です♪