

平成31年1月 ほうゆう保育園献立表

食育目標・・食事の前はきれいに手を洗おう！



< 幼児食 >

管理栄養士 在家由布

栄養士 田中美香

日付	午前おやつ(乳児のみ)	昼食	午後おやつ	夕補食
4日 18日 (金)	牛乳 クッキー	ツナピラフ ウィンナーフリッター、ミニトマト もやしときゅうりのゆかりあえ コンソメスープ、バナナ	牛乳 豆乳ゼリー せんべい	麦茶 焼きうどん
5日 19日 (土)	牛乳 クラッカー	三色丼 ポテトサラダ ミニトマト 味噌汁、みかん	牛乳 かぼちゃサンド チーズ	麦茶 ゼリー せんべい
7日 21日 (月)	牛乳 ビスケット	麦ごはん さわらのバター醤油焼き 菜種和え 味噌汁、りんご	牛乳 7日:七草かゆ 21日:野菜プリッツ ブルー	麦茶 チャーハン
8日 22日 (火)	麦茶 せんべい	麦ごはん 麻婆春雨 キャベツの浅漬け わかめスープ、バナナ	牛乳 8日:レモンクッキー 22日:アイスパフェ 小魚	麦茶 おにぎり
9日 (水) 28日 (月)	牛乳 クッキー	麦ごはん 豚肉のねぎ塩焼き 五目きんぴら、ブロッコリー 青菜のスープ、りんご	牛乳 チキンドリア ミニゼリー	麦茶 焼きそば
10日 24日 (木)	牛乳 せんべい	しらすごはん 冬野菜のミートボールシチュー かぶときゅうりのサラダ みかん	牛乳 じゃがいももち するめ	麦茶 チャーハン
11日 25日 (金)	牛乳 クッキー	麦ごはん 高野豆腐のそぼろ煮、南瓜ソテー 白菜と春雨のスープ、 キウイ(乳児はバナナ)	牛乳 11日:おしるこ 25日:コーン蒸しパン せんべい	麦茶 ビーフン
12日 26日 (土)	牛乳 クラッカー	カレーうどん、さつまいもの素揚げ 大根サラダ ミニトマト みかん	牛乳 卵チャーハン チーズ	麦茶 ゼリー せんべい
15日 29日 (火)	牛乳 せんべい	麦ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め スティック野菜味噌マヨかけ 豆腐とえのきのスープ、バナナ	牛乳 メロンパン風トースト 小魚	麦茶 チキンライス
16日 30日 (水)	牛乳 ビスケット	麦ごはん 松風焼、花人参 ほうれん草ときのこのソテー 味噌汁、りんご	牛乳 大根のミルクスープ クラッカー	麦茶 トースト
17日 31日 (木)	牛乳 クッキー	麦ごはん 鮭のマヨコーン焼き ブロッコリーのおかか和え 卵スープ、キウイ(乳児はバナナ)	牛乳 人参ケーキ ブルー	麦茶 おにぎり
23日 (水) 誕生日会	麦茶 クラッカー	ハンバーガー、オニオンリングフライ ミニトマト、コールスローサラダ 冬瓜スープ きんかんジャムのヨーグルト	麦茶 納豆ごはん ウエハース	麦茶 チャーハン

食育だより



あけましておめでとうございます

年末年始のお休みはご家族で楽しく過ごされたことと思います。お正月のごちそうで食生活が不規則になっていませんか。登園を機に生活・食事のリズムを整えていきましょう。これから寒さが厳しくなります。手洗い、うがい、栄養で元気に冬を乗り切りましょう。

12月の食育活動

21日のクリスマス会の日、バイキング給食でした。今回は自分で取ってお皿によそってみるという活動です。まずさくら組さんがトップバッターです。手まりおにぎり2個、手羽中の香り揚げ、たこさんとかにさんのウィンナー、ピザ、スパゲティは自分でお皿に盛り、ポテトサラダとトマト、ブロッコリーは保育士が取り分けました。ひまわり組は手まりおにぎりとお手羽中を自分で取り、ゆり組は給食職員が盛り付けました。落としたりこぼしたりすることは無く、みんな想像以上に上手にできていました！

おかわりはおにぎり、おかず、果物をたくさん用意していたので、多い子は5、6回おかわりに来てくれました。バイキング給食にみんな満足してくれたようです。



雪だるまポテトサラダ



いちごサンタ



七草がゆのいわれ

正月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で春の七草をかゆに煮込んで神に供えたとともに家族で食べ、万病・邪気を払うために行われた行事でした。芽吹きエネルギーをもらって、無病息災の願いを込めておかゆを炊きます。

お正月のごちそうで疲れた胃腸には格好の食事です。七草の葉菜には、ビタミン、ミネラルが豊富です。

保育園では備蓄食品のおかゆ缶を七草粥にして、7日午後おやつにいただきます。

