

1月の こんだて



	今月の平均	目標
エネルギー	508 kcal	540 kcal
たんぱく質	19.8 g	20.0 g
脂質	12.6 g	15.0 g
カルシウム	262 mg	240 mg
塩分	1.53 g	1.6 g未満

給食室より...

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。
年末年始はごちそうをたくさん食べたのではないのでしょうか。子どもの胃腸はまだ未発達なため大人よりも疲れていると思います。やさしい味付けや消化吸収しやすいものを食べて胃腸を休めてあげましょう。

12月の
手作り
おやつ



おにぎり



蒸しパン



ホットケーキ



ピーナツサンド



ココアトースト



ココアスノーボール



フライドポテト

※献立の上の部分に色がついている日は、園から主食が出ますのでご飯は要りません。

※おやつに色がついている日は、手作りおやつの日です。

認定こども園 能生保育園
令和3年1月4日

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
麻婆豆腐 ポパイサラダ 果物・お茶 ●お茶/菓子 ◆ミルク/菓子 472kcal/1.2g	魚のごま味噌マヨネーズ焼き 磯辺和え・すまし汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/ピザトースト 529kcal/2.0g	豆腐ナゲット 添え野菜・味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 503kcal/1.5g	おにぎりの日 チーズオムレツ 春雨サラダ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 528kcal/1.3g	めんの日 味噌ラーメン さざなみ和え 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆牛乳/蒸しパン 561kcal/1.9g
11	12	13	14	15
大人の日 高野豆腐の卵とじ わかめサラダ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/ミルクサンド 498kcal/1.7g	魚の米粉ムニエルオーロラソース 添え野菜・コンソメスープ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 483kcal/1.1g	八宝菜 甘酢和え 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 455kcal/1.4g	ご飯の日 ドライカレー 小魚サラダ 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆牛乳/さつまいももち 545kcal/1.5g	
18	19	20	21	22
おでん風煮 ミモザサラダ 果物・お茶 ●お茶/果物 ◆ミルク/菓子 478kcal/1.7g	誕生会 五目寿司 鶏の唐揚げ・すまし汁 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆ミルク/ワッフル 539kcal/1.6g	冬のきりざい・味噌汁 切り干し大根の含め煮 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 472kcal/1.5g	魚の西京焼き おかか和え・五目汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 472kcal/1.7g	めんの日 スパゲティミートソース かみかみサラダ 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆牛乳/ミニアメリカンドック 580kcal/1.8g
25	26	27	28	29
レバーの唐揚げ甘辛だれ 味噌汁 果物・お茶 ●お茶/果物 ◆ミルク/菓子 455kcal/1.4g	厚揚げと野菜のうま煮 ごま酢和え 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/ラスク 531kcal/1.3g	にぎすのふわふわがんと 添え野菜・冬野菜の味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 499kcal/1.7g	肉豆腐 ブロッコリーの菜果サラダ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆牛乳/マカロニかりんとう 503kcal/0.9g	パンの日 コーンシチュー ツナ入りフレンチサラダ 果物・牛乳 ●牛乳/菓子 ◆ヨーグルト 561kcal/1.9g

(注) ●: 1~2歳児の午前のおやつ ◆: 午後のおやつ kcal/g: 3~5歳児のエネルギー/塩分

【食べ物の働きと仲間】 食べ物は働きによって大きく3つの仲間に分けられます。3つの仲間がそろるように食べましょう



もりもり力がでる食べ物
おもにエネルギーになって、
体を動かすもつになります。

きいろのなかま



ぐんぐん大きくなる食べ物
おもに血や肉になって、
体を作るもつになります。

あかいろのなかま



元気な体になる食べ物
おもに体の弱さを整えて、
病気をしないようにします。

みどりいろのなかま

★お知らせ★

今月のおにぎりの日は7日(木)、ジオ給食は27日(水)です