

# 1月の食事だよ!

社会福祉法人 大和善隣館  
幼保連携型認定こども園 月津こども園 R5.1.1

新年あけましておめでとうございます。  
寒さも一段と増してきましたが、子ども達は元気いっぱいです。  
よく食べ、しっかりと体を動かし寒さに負けない体作りをしましょう。  
給食室でも子ども達の健やかな成長のため、おいしく・楽しくなるような食事作りを心がけていきます。本年もよろしくお願いたします。

## あまくておいしかったよー

★今年度の月津こども園のさつま芋はとっても大きく、大豊作であり、それに加えて味も甘くてとってもおいしかったです!! 「焼き芋」「味噌汁」「クリーム煮・カレーライス」いろいろな献立に入れて子ども達もおいしくいただきました。  
そこで、きく1組は園のさつま芋で「スイートポテト作り」に挑戦しました。改めて目の前で見ると大きなさつま芋にびっくり! その芋を子ども達で切ったり、茹でてつぶしたりし、丸めてオープンで焼きました。茹でている時間にスイートポテトの材料はバターの外に「砂糖」と「塩」どっちかなと考えてみたり楽しいクッキングとなりました。



★「かたーい」と言いながら真剣な表情で慎重に上手に切っています。



「砂糖かな? 塩かな?」少しだけ年長さんのお味見当番の気分を味わいました。



★ほくほくの芋をつぶして丸めて焼いたら甘くておいしいスイートポテトの出来上がり!

### ★月津こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1~2歳児	500kcal	12.0~25.0g	11.0~16.0g	1.5未滿
3~5歳児	600kcal	15.0~30.0g	13.0~20.0g	1.6未滿
1月平均栄養量				
1~2歳児	552kcal	20.7g	16.9g	1.4g
3~5歳児	591kcal	22.2g	18.0g	1.5g

# 1月のこんだて

日	曜	AM おやつ (未満児)	献立	名	PM おやつ (以上児)	PM おやつ (0.1 満児)	離乳食名
4	水	お茶 せんべい	大根のそぼろ煮 バナナ	☆	お茶 せんべい		そぼろあん 野菜の旨煮 すまし汁
5	木	お茶 ウエハース	豚肉と大豆の磯煮 水菜のお浸し みかん	☆	ミルク クッキー	せんべい	じゃが芋の旨煮 そぼろ煮 味噌汁
6	金	お茶 チーズ	七草がゆ 魚の味噌焼き 小松菜のごま和え	☆	牛乳 肉まん		野菜雑炊 煮魚 味噌汁
7	土	お茶 せんべい	チャーハン 野菜スープ		牛乳 せんべい		鶏味噌雑炊 野菜の旨煮
10	火	牛乳 バナナ	マーボー豆腐 シューマイ ほうれん草のナムル	☆	牛乳 マドレーヌ		マーボー豆腐 野菜あん すまし汁
11	水	ヨーグルト	カレーライス 大根サラダ みかん	☆	ミルク クッキー	せんべい	大根のそぼろ煮 味噌汁 スティック野菜
12	木	牛乳 せんべい	お正月ランチ	♪メニューはお楽しみに♪	プリンアラモード		野菜の旨煮 さつま芋の甘煮 味噌汁
13	金	ジョア	ハヤシライス ブロッコリーサラダ チーズ	☆	りんごゼリー		ブロッコリーの旨煮 そぼろ煮 すまし汁
14	土	お茶 せんべい	チキンライス コーンスープ		牛乳 せんべい		野菜雑炊 マッシュポテト
16	月	ももゼリー	豚肉のしょうが焼き バナナ けんちん味噌汁	☆	牛乳 せんべい		そぼろあん 野菜の旨煮 味噌汁
17	火	ヨーグルト和え	白味噌ポトフ 甘辛肉団子 ごま酢和え	☆	牛乳 しらすトースト		肉じゃが スティック野菜 すまし汁
18	水	牛乳 みかん	中華丼 切干大根のゴマネーズ和え バナナ	☆	牛乳 キャロットケーキ		白菜の旨煮 そぼろあん
19	木	牛乳 せんべい	魚のカレー焼き ひじきサラダ のっぺい汁	☆	みかんゼリー		魚のおろし煮 じゃが芋の旨煮 すまし汁
20	金	牛乳 バナナ	鶏肉のソテー さつま芋サラダ コーンかきたまスープ	☆	ミルク せんべい		さつま芋のそぼろ煮 味噌汁 野菜の旨煮
21	土	お茶 せんべい	きのこそぼろ丼 味噌汁		牛乳 ビスケット		野菜雑炊 野菜の旨煮
23	月	バナナヨーグルト	味噌おでん ブロッコリーと卵のサラダ みかん	☆	ミルク ビスケット		ブロッコリーの旨煮 そぼろ煮 味噌汁
24	火	牛乳 クラッカー	ビーフシチュー ちりじゃこサラダ トマト	☆	牛乳 せんべい		肉じゃが しらすあん 味噌汁
25	水	牛乳 ポーロ	ホイコーロー 味噌汁 わかめときゅうりの酢の物	☆	ミルク クッキー	せんべい	キャベツの旨煮 きゅうりあん 味噌汁
26	木	牛乳 ビスケット	カレー肉じゃが バナナ キャベツのゴマネーズ和え	☆	牛乳 せんべい		肉じゃが スティック野菜 すまし汁
27	金	ジョア	魚の蒲焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁	☆	お茶 味噌焼きおにぎり		煮魚 野菜の旨煮 味噌汁
28	土	お茶 せんべい	チャーハン わかめスープ		牛乳 ビスケット		鶏雑炊 野菜あん
30	月	牛乳 ポーロ	白菜のクリーム煮 糸きりわかめサラダ バナナ	☆	ミルク せんべい		白菜の旨煮 そぼろあん 味噌汁
31	火	牛乳 みかん	魚のフライタルタルソース 豆腐スープ ゆかりきゅうり	☆	ミルク ビスケット		魚の野菜あん きゅうりあん 豆腐スープ

未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです!

