



きゅうしょくだより



清明保育園 給食室

明けましておめでとうございます。1月はおせち料理、雑煮、七草がゆ、鏡開きなどの日本の年中行事や行事食に触れる機会が多い月です。近年では行事食を食べる習慣が減ってきているようですが、古き良き日本の食文化を次世代に受け継いでいきたいものです。

◆12月のクッキング◆



ゆき組がドーナツ作りに挑戦しました。生地を手でのばしクッキー型で型抜きしました。ハート、魚、りんご、コウモリとかわいいドーナツができあがりました！



ほし組が出汁のクッキングをしました。白湯、昆布だし、かつおだし、かつお昆布だし、塩入かつお昆布だし、具材を加えた五目汁の6種類を飲み比べました。段々とおいしくなっていく出汁に興味津々でした。

きりん組が八宝菜に挑戦しました。豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、しめじ、ピーマン、もやしの8種類の食材をひとつひとつちぎり、色鮮やかな八宝菜ができました！**さつま芋団子**を丸めるクッキングもしました。蒸して潰したさつま芋に砂糖を加え小さな手でコロコロと上手に丸めました。

りす組がすき焼き風を作りました。白菜をちぎり、焼き豆腐としらたきと蒸し人参をバターナイフで切りました。お鍋で牛肉を炒め、切った野菜を順番に加えて味付けしてグツグツ煮込みました。給食はランチルームでもりもり食べお鍋は空っぽになりました。



ひばり組がきゃべつともやしのごま酢あえを作りました。もやしのポキッと折れる音を楽しみ、ごまの良い香りに夢中になる姿が可愛らしかったです。焼き油あげ入りの香ばしい和えものができました！

ひよこ組が白和えを作りました。ビニール袋に豆腐を入れてもみもみ…。豆腐のやわらかい感触に、思わずパクツとかぶりつく姿も見られました。目の前でほうれん草や人参と潰した豆腐を混ぜて調味料を入れ白和えの完成です！普段よりたくさん食べました。



1月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	380mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	16mg	1.5g未満	2.9g
	予定量	394cal	15.9g	12.1g	200mg	638mg	2.1g	230μgRE	0.22mg	0.30mg	25mg	1.4g	3.1g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	470mg	2.4g	200μgRE	0.32mg	0.36mg	18mg	1.9g未満	4.1g
	予定量	561kcal	22.8g	17.9g	247mg	782mg	2.2g	279μgRE	0.26mg	0.38mg	29mg	1.8g	3.9g

12月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	380mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	16mg	1.5g未満	2.9g
	実施量	408kcal	15.0g	13.3g	186mg	569mg	1.8g	201μgRE	0.19mg	0.27mg	21mg	1.4g	2.8g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	470mg	2.4g	225μgRE	0.32mg	0.36mg	18mg	1.9g未満	4.1g
	実施量	582kcal	21.4g	18.9g	258mg	813mg	2.4g	288μgRE	0.28mg	0.39mg	31mg	1.9g	4.0g