

1月 きゅうしょくだより

清明保育園
給食室



新年あけましておめでとうございます。2022年がはじまりました！まだまだ寒い日が続きます。栄養のあるものをしっかりと食べて、元気に1年のスタートをきりましょう！

クッキング

ほし組は、**カリフラワーのマセドアンサラダ**を作りました！カリフラワーを見て、「白いブロッコリーや！」と言っていました。包丁で棒状のじゃが芋と胡瓜を切り、ドレッシングで和えました。自分達で作ったサラダ、いづれにも増してたくさん食べていました！

ひばり組は**小松菜の納豆和え**を作りました！今回は初めてえのきを割いてみました！引っ張るとスーッと割けるえのきの感覚が楽しかったようです。納豆にも初挑戦しました！「くっさーい！」と言いつつ、納豆をスプーンで混ぜて他の野菜と和えました。

りす組は**こひき芋**を作りました。茹でて柔らかくしたじゃが芋をバターナイフで切り、1人ずつ小さな器に入れ、アルミホイルで蓋をして振りました。「おいしくな〜れ!!」と、一生懸命に器を振る姿がとてもかわいかったです。上手に粉が吹き、美味しそうでした！

きりん組と**ゆき組**は**りんごのパイ風**を作りました。りんごとさつま芋を甘く煮たものを春巻きの皮で包みました。ゆき組は、一度説明を聞くと、手際よく上手に包んでいました。きりん組は「難しい〜!」と苦戦しながらも、最後は全員上手に包むことができました！



ゆき組

きりん組

ひよこ組
白和えを作りました

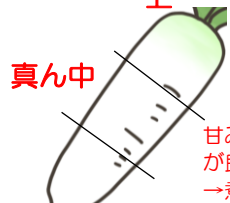
美味しく食べよう旬野菜！ 一大根！

冬が旬の大根。この時期の大根は甘みが強く栄養価も高いので、寒い冬に進んで食べたい野菜です！

おすすめレシピ 大根サラダ

甘みが強く、水分が多い
→サラダに 上

生の大根には、胃腸を整える効果があります！旬の大根は、辛みが少ないので、生でも美味しく食べられます！



真ん中

甘みと辛みのバランスが
良い
→煮物や炒め物に

下

辛みが強く、水分は少なめ→漬物などに

材料(2人分)

- 大根 1/4本
- かいわれ大根 1/2パック
- ツナ缶(油を切る) 1缶
- 麺つゆ 大1/2
- 酢 大1/2
- マヨネーズ 大1

作り方

- ①大根は洗って皮を剥き、千切りにする。ボウルに入れて塩をしてよく揉み、10分ほど置いておく。かいわれ大根は洗って食べやすい大きさに切る。大根は10分後水気を絞っておく。
- ②別のボウルに①の大根とかいわれ大根、★の調味料を入れて和え、完成。

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	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	351kcal	13.6g	10.6g	185mg	521mg	1.5g	210μgRE	0.20mg	0.22mg	21mg	1.4g	2.7g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	500kcal	19.3g	15.2g	247mg	745mg	2.1g	300μgRE	0.28mg	0.32mg	30mg	1.9g	4.0g

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	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	371kcal	13.4g	11.0g	170mg	512mg	2.0g	172μgRE	0.20mg	0.24mg	18mg	1.2g	2.6g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	528kcal	19.1g	15.8g	235mg	732mg	2.6g	246μgRE	0.30mg	0.34mg	26mg	1.6g	3.7g