



1月 きゅうしょくだより

清明保育園 給食室



新年明けましておめでとうございます。今年も「食」を通して子ども達の健やかな成長を願い、安全で美味しく子ども達が笑顔になれる給食を目指していきたくと思います。どうぞよろしくお願い致します。

生活リズム崩れていませんか？



年末年始は夜更かしや朝寝坊が続き、生活リズムが崩れがちです。生活リズムが崩れると、免疫力が低下し、風邪を引きやすくなります。少しずつ整えていきましょう。

- ①早寝 午後9時までに就寝しましょう
- ②早起き 午前7時までに起きて朝日を浴びましょう
朝日を浴びると体内時計がリセットされます
- ③朝ごはん 元気の素になるので、しっかり食べよう

1月7日 七草がゆ



お正月のごちそうで疲れた胃を休め、一年の無病息災を願って食べます。保育園では7日のおやつで提供します。



12月のクッキング



ひよこ組 ごま酢和え



チンゲン菜ともやし、加熱した人参をちぎりました。ピリピリと豪快にちぎって得意顔。人参の甘い匂いに誘われて思わずパクッと食べる場面もありました。

ひばり組 冬野菜カレー



人参の型抜きをしたよ
ハート型がいっぱい

りす組 サラダ



キャベツちぎりは得意だよ
シュガーサンド
自分でできたよ

きりん組 ホイル焼き



アルミホイルの上に赤魚を置き、その上に白ねぎ、えのき、人参の野菜餡をかけました。上手に折り込み、オープンで焼くと香り高いホイル焼きの完成です！

ほし組 ジャガ芋のチーズ焼き & さつま汁



じゃが芋、人参、大根、さつま芋とたくさんの野菜を包丁で切りました。切る姿勢も良く、包丁をしっかり握って、一口大の大きさに揃えて切ることができていました。

ゆき組 りんごのパイ風



りんごを包丁で切って甘く煮詰め、さつま芋と合わせて餡を作り、春巻きの皮で包みました。

リッツパーティー



リッツを自分でデコレーションしたよ

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	362kcal	13.7g	10.8g	160mg	521mg	1.8g	168μgRE	0.21mg	0.23mg	17mg	1.1g	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	516kcal	19.7g	15.5g	220mg	745mg	2.4g	240μgRE	0.31mg	0.33mg	25mg	1.5g	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	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	391kcal	15.1g	11.3g	167mg	568mg	1.8g	191μgRE	0.22mg	0.24mg	24mg	1.2g	2.8g
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	560kcal	21.6g	16.3g	237mg	812mg	2.5g	273μgRE	0.31mg	0.35mg	24mg	1.7g	4.0g