

(こりす組)

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
2	月	ミートグラタン・シーザーサラダ・プチパン・オニオンスープ	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	445	18.1	15.0	78	2.1
3	火	プチフィッシュ・プチふんわりミルク・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	512	13.3	11.5	152	0.3
4	水	ドライカレー・ほうれん草のナムル・牛乳	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	497	20.7	16.0	227	1.5
5	木	スパゲティミートソース・ブロッコリーの塩こんぶ和え・おまめスープ	ビスケット チーズ蒸しパン・麦茶	506	18.2	17.3	158	2.1
6	金	にんじんハンバーグ・キャベツとチーズのおかか和え・プレーンパン・みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ)	プチお菓子 ジャムサンド・牛乳	541	30.1	23.9	325	2.5
9	月	肉うどん・さつま芋のコロコロサラダ・ヨーグルト	プチお菓子 ほうれん草のケーキ・野菜ジュース	509	15.5	13.1	199	1.9
10	火	メロンパン・たまごサンド・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	536	13.4	17.0	170	0.9
11	水	ハヤシライス・ほうれん草とカニカマの酢の物・牛乳	プチお菓子 手作りバインゼリー・麦茶	465	15.0	14.1	232	2.0
12	木	焼きそば・ささみとキャベツのみそマヨ和え・わかめスープ(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット ラズベリーラスク・牛乳	528	18.9	19.5	173	1.5
13	金	白身魚の香草パン粉焼き・カラフルサラダ・メープルパン・牛乳(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 バナナのケーキ・野菜ジュース	492	22.1	18.6	232	2.1
16	月	栄養すいとん・野菜のマリネ・食パン(ブルーベリージャム)・牛乳	プチお菓子 オレンジの蒸しケーキ・麦茶	469	21.2	12.3	367	2.2
17	火	プチハンバーグ・プチふんわりメープル・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	512	12.3	10.5	149	0.2
18	水	ポークカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬け	プチお菓子 手作りりんごゼリー・麦茶	498	17.9	14.6	242	2.1
19	木	フライドチキン・クリスマスサラダ・たまごパン・お星さまスープ	ビスケット おむすびくん・麦茶	554	15.8	25.5	26	1.5
20	金	豚肉のしょうが焼き・ブロッコリーの和風マヨサラダ・食パン(いちごジャム)・春雨スープ(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 おせんべい・麦茶	484	19.7	19.9	50	2.3
23	月	白身魚のコーンマヨネーズ焼き・里芋とひじきの煮物・さつま芋パン・すまし汁(わかめ・豆腐)(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 甘納豆のふんわり蒸しケーキ・牛乳	482	25.5	17.7	370	2.2
24	火	プチ焼きそば・プチふんわりミルク・野菜ジュース(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	512	10.3	8.5	152	0.3
25	水	ミンチカレー・ほうれん草のごま和え・牛乳・福神漬け(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	490	15.8	14.4	261	2.0
26	木	味噌ラーメン・かんきつサラダ・ヨーグルト(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット キャロットスコーン・野菜ジュース	516	19.7	13.2	163	2.1
27	金	豚肉と野菜のケチャップ炒め・まめまめサラダ・ロールパン・牛乳(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	530	22.7	23.5	254	2.3

冬至の話

冬至は、1年で一番昼が短い日。
 この日を境にだんだん日が長くなっていきます。
 冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べることで栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。
 ゆず湯に入るのも、血行が促進され体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を子どもたちにも伝えていきましょう。

だしのうまみで味覚を育てる

わたしたち日本人には、甘味・辛味・苦味・酸味に加えて“うまみ”という味覚があり、乳幼児期は、このうまみを育てていくとても大切な時期でもあります。例えば、かつおやこんぶりこなどのだしをていねいにとると、うまみ成分の効果が素材そのもののおいしさを引き出してくれ、少しの調味料でもおいしい味わいになります。また、食材の水分で加熱調理しできるだけ水を足さない工夫も、調味料を控えながらおいしく作るコツ。うまみが味わえる調理法も工夫してみましょう。