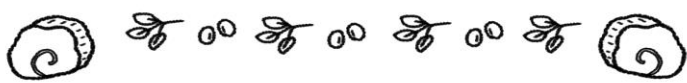




中新田保育所給食予定献立表

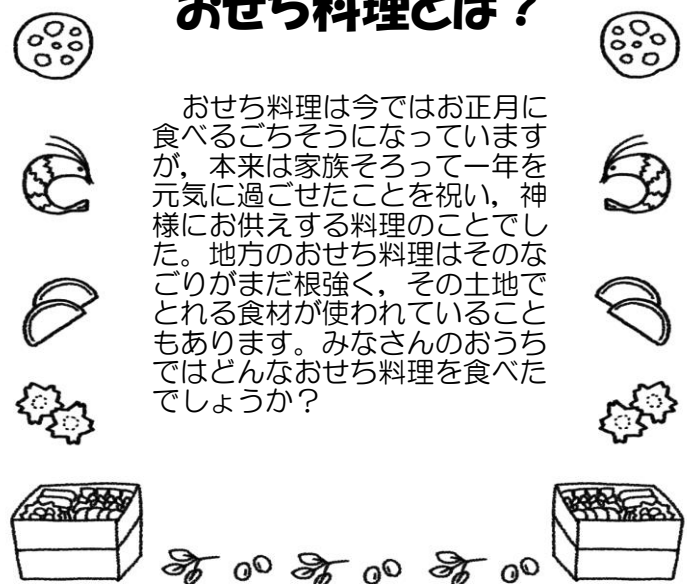


日	曜日	午前	未満児	以上児	主菜	副菜	汁物	果物	午後	おやつ
4	木	麦茶	おかず入り手作りお弁当持参			～希望保育～			麦茶	お菓子
5	金	麦茶	おかず入り手作りお弁当持参			～希望保育～			麦茶	お菓子
6	土	麦茶	おかず入り手作りお弁当持参			～希望保育～			麦茶	お菓子
8	月	成人の日								
9	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	豆腐ハンバーグ	ブロッコリーのお浸し	わかめと麩のみそ汁	りんご	牛乳	ふかしいも
10	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	厚焼き玉子	切干大根の煮物	ふのり汁	バナナ	牛乳	ジャムサンド
11	木	牛乳	うどん		肉うどん	白菜の昆布和え	麦茶	みかん	牛乳	黒米おにぎり
12	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	さばのみそ煮	じゃがいものきんぴら煮	玉ねぎのみそ汁	りんご	牛乳	せんべい
13	土	牛乳	ゆかりおにぎり		豚汁			バナナ	牛乳	お菓子
15	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	松風焼き	青菜のお浸し	おくずかけ風	りんご	牛乳	じゃが餅
16	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	炒り豆腐	もやしのナムル	大根のみそ汁	バナナ	牛乳	お好み焼き
17	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	オムレツ	白菜の磯和え	えのき汁	いよかん	牛乳	ツナサンド
18	木	牛乳	誕生会	米粉パン	おだしまポークのメンチカツ	グリーンサラダ	コンソメスープ	りんご	牛乳	みかん入りゼリー
19	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	ほっけの塩焼き	ひじきの煮物	しめじのみそ汁	みかん	牛乳	せんべい
20	土	牛乳	わかめおにぎり		けんちん汁			バナナ	牛乳	お菓子
21	日	毎月第3日曜日は「家族団らんの食事」を楽しもう								
22	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	肉じゃが	ブロッコリーのおかか和え	白菜のみそ汁	りんご	牛乳	小倉ホットケーキ
23	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	マーボー豆腐	中華サラダ	わかめスープ	バナナ	牛乳	スイートパンプキン
24	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	かにかま入り卵焼き	青菜と白菜のお浸し	ひきな汁	いよかん	牛乳	メロンラスク
25	木	牛乳	ご飯		チキンカレー	大根サラダ	麦茶	りんご	牛乳	きな粉マカロニ
26	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	赤魚の照り焼き	ごぼうの煮物	キャベツのみそ汁	みかん	牛乳	せんべい
27	土	牛乳	昆布おにぎり		さつま汁			バナナ	牛乳	お菓子
29	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	豚しゃぶの甘酢しょうゆがけ	キャベツのお浸し	大根とねぎのみそ汁	みかん	牛乳	バナナ入りホットケーキ
30	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	鮭のみそマヨ焼き	大根の煮物	青菜のみそ汁	バナナ	牛乳	せんべい
31	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	ひじき入り卵焼き	青菜のごま和え	しめじと豆腐のみそ汁	りんご	牛乳	若菜おにぎり



おせち料理とは？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれる食材が使われていることもあります。みなさんのおうちではどんなおせち料理を食べたでしょうか？



加美町っ子のおいしい給食発見隊！

保育所やこども園、学校の給食（旬の野菜を使った献立）を町ホームページで発信中！
アクセスはこちらから⇒



月平均栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	未満児	455kcal	16.9g	13.3g	1.4g
以上児	528kcal	19.4g	14.5g	1.6g	

(※以上児のエネルギーは主食を含みます)

新しい1年が始まりました 🐱... 🐱... 🐱...

新しい年を迎え、お休み中は、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい時期です。早寝・早起き・バランスの取れた食事を心がけ、感染症に負けないからだづくりをしていきましょう。疲れがみえるときには、早めに布団に入るなどして、身体を休ませてあげてください。

たんぱく質がポイント 体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食事に取り入れましょう。

主菜には、良質なたんぱく質を豊富に含む肉や魚、卵、大豆製品などがおすすめです。また、しょうがやねぎ、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃなどの体を温めてくれる野菜もよいでしょう。

これらを毎日の食事に生かして、寒い冬を元気に過ごしましょう。