



# 1月よていこんだてひょう



令和5年度

阿智村保育園

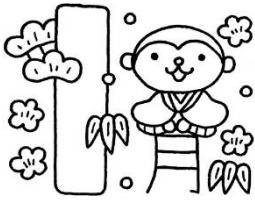
日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	1日の栄養価	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
4	木	クッキー 麦茶	特別保育	バナナスティックケーキ 麦茶		※おかず入り弁当を持参してください。		
5	金	おせんべい 麦茶		かほちやのマフィン 果汁				
9	火	クッキー 牛乳	チキンカレー 切り干し大根のサラダ みかん	田作り 乳酸飲料	エネルギー 595ml タンパク質 275g 脂質 21.3g 塩分 2.6g	鶏肉 ハム ツナ 田作り 乳酸飲料	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 切り干し大根 小松菜 きゅうり コーン みかん
10	水	ヨーグルト	筑前煮 サラスパサラダ りんご	メロンパン 牛乳	エネルギー 542ml タンパク質 167g 脂質 16.6g 塩分 1.2g	鶏肉 卵 牛乳	米 里芋 こんにゃく 砂糖 サラスパ マヨネーズ ロールパン 小麦粉 パター	人参 ごぼう れんこん しいたけ グリンピース きゅうり きゃべつ りんご
11	木	ビスコ 牛乳	松風焼き なます ナルトのすまし汁	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 484ml タンパク質 219g 脂質 12.8g 塩分 1.8g	鶏肉 味噌 卵 わかめ カニカマ ナルト 乳酸飲料	米 砂糖 パン粉 ごま	長ねぎ しょうが 大根 人参 みかん えのき 玉ねぎ 小松菜
12	金	バナナ	鮭の照り焼き ごま和え 豆腐の味噌汁	マカロニの安倍川 牛乳	エネルギー 428ml タンパク質 227g 脂質 9.6g 塩分 1.9g	鮭 カニカマ 豆腐 わかめ 味噌 きな粉 牛乳	米 砂糖 ごま マカロニ	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき
15	月	おせんべい 麦茶	中華丼 ごぼうサラダ みかん	ミックス蒸しパン 牛乳	エネルギー 487ml タンパク質 170g 脂質 16.8g 塩分 1.7g	豚肉 えび 牛乳 うずらの卵 ハム スキムミルク チーズ	米 油 ごま油 片栗粉 マヨネーズ ごま 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 もやし チンゲン菜 たけのこ ごぼう きゅうり きゃべつ コーン みかん
16	火	クッキー 牛乳	チーズハンバーグ まぜっこサラダ ワントンスープ	カルピスポンチ	エネルギー 556ml タンパク質 201g 脂質 19.8g 塩分 1.7g	豚肉 卵 牛乳 チーズ かつお節 じゃこ 乳酸飲料	米 パン粉 油 砂糖 ごま ワンタン	玉ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり チンゲン菜 長ねぎ パナナ みかん
17	水	ヨーグルト	大根の味噌煮 シルバーサラダ りんご	シュガートースト 牛乳	エネルギー 516ml タンパク質 168g 脂質 17.5g 塩分 1.8g	さつま揚げ ツナ 油揚げ 味噌 しらす干し 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 春雨 マヨネーズ 食パン マーガリン	大根 人参 しめじ れんこん もやし きゅうり りんご
18	木	おせんべい 麦茶	寄せ鍋汁 甘酢和え バナナ	バームクーヘン 牛乳	エネルギー 482ml タンパク質 190g 脂質 14.5g 塩分 1.5g	タラ かまぼこ 豆腐 鶏肉 ハム 牛乳	米 しらたき 片栗粉	人参 長ねぎ 白菜 えのき しょうが きゅうり きゃべつ セロリ パナナ
19	金	ビスコ 牛乳	魚の梅しょう油漬け 昆布和え 大根の味噌汁	おにぎり 麦茶	エネルギー 480ml タンパク質 186g 脂質 18.6g 塩分 1.8g	まんだい 昆布 わかめ 油揚げ 味噌	米 小麦粉 油 砂糖	きゃべつ きゅうり 人参 大根 玉ねぎ
22	月	おせんべい 麦茶	すきやき丼 白菜の和え物 みかん	うどんかりんとう 牛乳	エネルギー 439ml タンパク質 176g 脂質 13.9g 塩分 1.2g	豚肉 豆腐 かまぼこ 牛乳	米 しらたき 油 砂糖 ごま うどん	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 もやし 白菜 人参 みかん
23	火	バナナ	さばの味噌煮 ゆかり和え けんちん汁	芋もち 牛乳	エネルギー 437ml タンパク質 184g 脂質 12.0g 塩分 1.9g	さば 味噌 わかめ 豆腐 牛乳	米 里芋 片栗粉 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	しょうが きゃべつ もやし 人参 ごぼう 長ねぎ
24	水	ヨーグルト	塩から揚げ 白菜とりんごのサラダ 野菜スープ	ココアクッキー 牛乳	エネルギー 558ml タンパク質 167g 脂質 22.6g 塩分 1.3g	鶏肉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ココア パター	にんにく しょうが りんご 白菜 きゅうり 人参 玉ねぎ チンゲン菜
25	木	おせんべい 麦茶	シーチキン五目煮 ひじきサラダ りんご	オレンジケーキ 牛乳	エネルギー 524ml タンパク質 156g 脂質 19.0g 塩分 1.7g	ツナ ちくわ 凍り豆腐 ひじき チーズ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース きゅうり 小松菜 りんご
26	金	クッキー 牛乳	冬野菜のミートボールチュー コーンサラダ バナナ	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 516ml タンパク質 167g 脂質 16.7g 塩分 1.3g	豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 片栗粉 じゃがいも 油	玉ねぎ 大根 人参 しめじ ほうれん草 きゃべつ きゅうり コーン パナナ
29	月	おせんべい 麦茶	シューマイ パンサンズー 切り干し大根のスー	りんごヨーグルト ケーキ 牛乳	エネルギー 480ml タンパク質 163g 脂質 14.8g 塩分 1.7g	豚肉 ハム 卵 鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 シューマイの皮 春雨 油 ごま油 砂糖 小麦粉 パター	きゅうり 人参 みかん しめじ 玉ねぎ 長ねぎ 切り干し大根 りんご
30	火	クッキー 牛乳	鮭のパン粉焼き チーズサラダ ポトフ	クレープ 果汁	エネルギー 526ml タンパク質 185g 脂質 22.0g 塩分 1.5g	鮭 青のり チーズ ウインナー	米 マヨネーズ パン粉 油 じゃがいも	きゃべつ きゅうり 人参 大根 玉ねぎ グリンピース
31	水	ビスコ 牛乳	味噌ラーメン ハムサラダ みかん	ピザまん 麦茶	エネルギー 437ml タンパク質 179g 脂質 11.9g 塩分 2.4g	豚肉 ナルト 味噌 ハム	中華麺 油 砂糖 ごま油	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ きゃべつ 人参 長ねぎ コーン みかん

☆智里西保育園リクエスト献立☆

☆伍和保育園リクエスト献立☆

※ 献立は、都合により変更する場合があります。





# 給食だより

令和5年 12月28日  
阿智村保育園 栄養士



年の瀬を迎え、何かとあわただしく過ごされていることと思います。また、気温も急激に下がり、体調管理も大変かと思えます。

日本では、お正月をはじめ、たくさんの年中行事があり、これらは食べ物と関わりのあるものがあります。時代の流れとともに薄れてきたものもありますが、古くから伝えられてきた行事や行事食は大切に、幼児期から少しずつ伝えていきたいものですね。

今回は、おせち料理の一つでもある“松風焼き”を紹介します！！

松風焼きには、表面だけケシの実をまぶし、裏には何もなかったから、隠し事のない正直な生き方ができる ようという意味が込められています。また、1年をまっすぐに生きられるように、という願いも同時に込められているとのこと。（諸説あります）

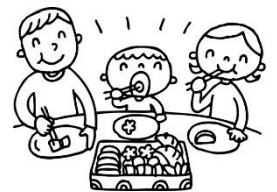
ひとつひとつに意味を込めて作られたおせち料理。おせち料理を食べて、新しい1年を楽しく元気に過ごしたいですね。

## <松風焼き>

### 材料 5人分

鶏ひき肉	200g
長ねぎ	10cm
(A) すりおろししょうが	5cm
(A) 味噌	小さじ2
(A) 砂糖	大さじ1
(A) しょう油	小さじ1/2
(A) 酒	小さじ1
卵	M1/2個
パン粉	1/2カップ
白いりごま	小さじ2

※子どもの分量です。



### <作り方>

- ① パウンド型にクッキングシートを敷いておく。オーブンは180℃に予熱しておく。
- ② 長ねぎはみじん切りにする。卵は溶いておく。
- ③ ボウルに鶏ひき肉・②・パン粉・(A)を入れて、粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
- ④ パウンド型に③を入れてならし、白炒りごまをまんべんなくのせ、180℃のオーブンで20分程度焼く。
- ⑤ 中までしっかりと火が通ったら、食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付ける。

## ～試食会アンケートコーナー～



6～8月にかけて、保育園では保護者の方々に保育園給食を食べていただく試食会を実施しました。その際に実施したアンケートの質問に少しずつお答えしています。



### ☆食べる量が少なくて心配です。

食欲は個人差が大きく、お腹がすかないと食べる意欲につながらないので、食べることに興味が持てなかったり、少食になってしまうことがあります。日常的に食べる量が少ないと、心配になってしまう親御さんも少なくないのではないのでしょうか？

#### ○生活リズムと食欲

まずは、生活リズムと食欲の関係を見直してみましょう。空腹を感じられるように、よく寝てよく遊ぶことも大切です。11～14時間の睡眠を目標に生活リズムを整えるようにしたり、外遊びをたっぷりして、空腹の状態ですぐに食事の時間を迎えられるようにしてみましょう。

#### ○成長とともに変化する食欲

3歳以上になると、たくさん食べる子がいる一方で、少ない食事量でも足りてしまう子も見られるようになります。子どもに食べて欲しい量ではなく、食べられる量にして、完食できた達成感を味わったり、おかわりができるように工夫することも良いでしょう。

私たち大人は、子どもの成長のためには栄養が大事だと考えるので、食の細さや食べないことが気になってしまいがちですが、年齢を重ねる中で、運動量が増えたり、食の趣向の変化があったりして、小さいときの少食や食べず嫌いが嘘のようになくなることもあります。何よりも、みんなで一緒に食べるのが楽しいと感じられる経験を多く重ねることを大事にしたいですね。