



2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
1	木	ビスコ 牛乳	カレーライス かみかみサラダ いちご	ゼリー おせんべい	エネルギー 510kcal タンパク質 17.2g 脂質 16.3g 塩分 20g	豚肉 さきいか	米 油 じゃがいも	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 大根 セロリ きゅうり いちご
2	金	おせんべい 牛乳	いわしのフライ 昆布和え かみなり汁	節分豆 果汁	エネルギー 487kcal タンパク質 19.4g 脂質 14.6g 塩分 1.5g	いわし 昆布 豆腐 さつま揚げ	米 小麦粉 油 パン粉 ごま油	白菜 もやし 人参 ごぼう 大根 長ねぎ
5	月	おせんべい 麦茶	ビビンバ丼 みそワントン汁 みかん	フライドポテト 牛乳	エネルギー 475kcal タンパク質 22.1g 脂質 15.9g 塩分 1.5g	豚肉 卵 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油 ワントン 油 じゃがいも	にんにく たけのこ もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ えのき 小松菜 みかん
6	火	バナナ	春雨の五目炒め レモン酢和え 中華風コンスープ	おせんべい ショア	エネルギー 431kcal タンパク質 16.6g 脂質 7.6g 塩分 1.8g	豚肉 卵 乳酸飲料	米 春雨 油 ごま油	もやし ニラ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン 人参 長ねぎ
7	水	クッキー 牛乳	おでん風煮 ハムサラダ バナナ	チーズ 果汁	エネルギー 522kcal タンパク質 21.5g 脂質 18.9g 塩分 2.3g	さつま揚げ ちくわ 昆布 がんも チーズ うずらの卵 ハム	米 砂糖 油 こんにゃく	大根 人参 きゃべつ もやし バナナ
8	木	ビスコ 牛乳	鶏のから揚げパーベキューリス ツナサラダ なめこ汁	肉まん 麦茶	エネルギー 481kcal タンパク質 20.8g 脂質 17.1g 塩分 2.0g	鶏肉 ツナ わかめ 豆腐 味噌	米 油 片栗粉	りんご しょうが にんにく 長ねぎ きゃべつ もやし 人参 なめこ 玉ねぎ
9	金	ヨーグルト	焼魚 大豆の五目煮 心のすまし汁	カップケーキ 牛乳	エネルギー 501kcal タンパク質 24.2g 脂質 14.8g 塩分 1.7g	ほっけ 味噌 大豆 豚肉 ちくわ 昆布 凍り豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 小麦粉 こんにゃく 心 マーガリン	人参 玉ねぎ えのき 小松菜
13	火	おせんべい 麦茶	マーボー豆腐 切り干し大根のりこまサラダ みかん	フライドごぼう 牛乳	エネルギー 529kcal タンパク質 17.3g 脂質 22.8g 塩分 2.1g	豆腐 豚肉 味噌 ハム のり 牛乳	米 油 味噌 片栗粉 ごま マヨネーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 長ねぎ 切り干し大根 きゅうり きゃべつ みかん ごぼう
14	水	ヨーグルト	魚のレモン風味 五色和え ほうれん草の味噌汁	ココアバナナケーキ 牛乳	エネルギー 572kcal タンパク質 22.7g 脂質 19.2g 塩分 1.9g	まんだい 味噌 かつお節 卵 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 ココア パター	きゃべつ 人参 もやし しめじ コーン 玉ねぎ ほうれん草 バナナ
15	木	クッキー 牛乳	茶碗蒸し風 大豆とわかめのサラダ バナナ	ふわじゃがおやき 牛乳	エネルギー 544kcal タンパク質 24.9g 脂質 18.7g 塩分 1.4g	鶏ささ身 えび 豆腐 卵 大豆 わかめ チーズ ハム 牛乳	米 うどん 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油	しいたけ バナナ ほうれん草 人参 きゃべつ きゅうり
16	金	ビスコ 牛乳	鶏肉のごまみそ焼き ゆかり和え そうめん汁	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 469kcal タンパク質 19.4g 脂質 13.3g 塩分 2.2g	鶏肉 わかめ かまぼこ 味噌 ヨーグルト	米 ごま 砂糖 そうめん	きゃべつ もやし 人参 玉ねぎ 長ねぎ
19	月	クッキー 牛乳	カレー肉じゃが シルバーサラダ バナナ	五平もち 麦茶	エネルギー 642kcal タンパク質 20.7g 脂質 19.1g 塩分 1.6g	豚肉 味噌 しらす干し	米 じゃがいも 油 しらたき 砂糖 春雨 ごま マヨネーズ	玉ねぎ もやし 人参 グリンピース きゅうり バナナ
20	火	ヨーグルト	揚げ餃子 じゃこ和え ラーメンスープ	ホイップサンド 牛乳	エネルギー 543kcal タンパク質 18.8g 脂質 18.1g 塩分 2.1g	豚肉 じゃこ 牛乳	米 餃子の皮 中華麵 油 ロールパン ホップクリーム	きゃべつ きゅうり 小松菜 人参 ニラ
21	水	バナナ	鮭のパン粉焼き 甘酢和え 白菜の味噌汁	フライビーンズ 牛乳	エネルギー 488kcal タンパク質 23.7g 脂質 19.4g 塩分 1.6g	鮭 青のり ハム 油揚げ 味噌 大豆 牛乳	米 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 片栗粉	きゅうり きゃべつ セロリ 白菜 人参 もやし 長ねぎ
22	木	ビスコ 牛乳	親子うどん 焼肉サラダ いちご	バームクーヘン 乳酸飲料	エネルギー 582kcal タンパク質 22.9g 脂質 16.7g 塩分 1.2g	鶏肉 卵 豚肉 乳酸飲料	米 うどん 砂糖 油	玉ねぎ もやし しめじ 長ねぎ 小松菜 にんにく しょうが 人参 きゃべつ コーン いちご
26	月	クッキー 牛乳	ごぼとん丼 もずくのスープ いちご	ババロア おせんべい	エネルギー 491kcal タンパク質 19.7g 脂質 15.7g 塩分 1.1g	豚肉 豆腐 もずく 牛乳	米 ごま 油 砂糖 片栗粉	ごぼう 人参 玉ねぎ グリンピース 小松菜 しいたけ いちご
27	火	おせんべい 麦茶	粉豆腐煮 具だくさん味噌汁 バナナ	ごまトースト 牛乳	エネルギー 507kcal タンパク質 19.6g 脂質 18.1g 塩分 1.9g	粉豆腐 鶏肉 卵 ちくわ 味噌 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 食パン ごま マーガリン	きゃべつ 人参 もやし グリンピース 大根 玉ねぎ しめじ 長ねぎ バナナ
28	水	ヨーグルト	白身魚の揚げたし 土佐漬け もやしの味噌汁	メープルマフィン 乳酸飲料	エネルギー 469kcal タンパク質 19.9g 脂質 9.7g 塩分 1.9g	ホキ 油揚げ かつお節 味噌 乳酸飲料	米 油 片栗粉 砂糖 ごま	大根 きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ
29	木	ビスコ 牛乳	ドライカレー 野菜スープ いちご	ココアプリン	エネルギー 610kcal タンパク質 23.9g 脂質 25.4g 塩分 2.6g	豚肉 牛乳 ウインナー	ナン 油 じゃがいも ホイップクリーム	にんにく しょうが 人参 ビーマン 玉ねぎ チンゲン菜 いちご

☆宮里東保育園リクエスト献立☆

☆清内路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 1月26日
阿智村保育園 栄養士



2月3日は節分です

節分とは、もともと季節の移り変わりを表す言葉で、立春・立夏・立秋・立冬の前日、つまり季節がはじまる日のことを呼び表していました。そのなかで、立春は1年のはじまりを意味していたことから、立春の前日にあたる節分が1番大切にされるようになったと言われています。

保育園では「節分献立」としていわしと節分豆が出ます。



<豆まきについて>

豆まきに用いられる豆は、炒り豆でなくてはいけません。もし、生の豆をまいた場合、拾い忘れた豆から芽が出てしまうと縁起が悪いとされているからです。「炒る」には「射る」という意味が込められており、「魔目」を「射る」ことで「魔滅」となるわけです。豆まきが終わったら、1年の厄除けを願い自分の年齢の数、もしくは自分の年齢よりも1つ多くの豆を食べます。



<いわし^{ひいらぎ}と柊>

昔から、においのきついものや尖ったものを厄払いに用いてきました。節分では鬼の嫌いな「生臭いいわしの頭」と「痛い柊のトゲ」を使います。いわしの頭を焼いてにおいを強くし、鬼の目を刺すと言われる柊の枝に刺し、それを家の戸口に置いて、鬼が入ってこないようにするのです。古くからある風習ですが、最近ではあまり見かけなくなってきましたので、子どもさんと話をしながら、お家の厄払いができるとういことです。

節分の日の食卓に、いわしが登場することも多いです。お腹の中からも、病気の鬼を追い払いましょう。

～試食会アンケートコーナー～



☆お菓子のセーブがなかなか難しく、おなかいっぱいになるまで食べてしまう。

子どもたちにとって「おやつ」とは、三度の食事では十分に摂取できない栄養素を補給するための『軽い食事』です。子どもたちは小さい体に対して栄養必要量が多いのが特徴です。しかし、大人に比べると消化・吸収能力が十分でないために、1回の食事で食べられる量が限られてきます。



◎お菓子を与える時のポイント

スナック菓子やチョコレートなどの甘いお菓子は、食べ過ぎてしまうとエネルギーや糖質・脂質が過多になることが多くあります。その状態が続くと、将来に生活習慣病をはじめとした病気になる危険性が増してしまいます。(早い人は20歳前後で生活習慣病の兆候が見られる人もいます)子どもたちの健やかな成長のために、お菓子を与える時間・量・質などを考えていきましょう。

○食事との間隔を2～3時間空くようにしましょう。

不規則に与えると、偏食やむら食いを助長することになる一方、肥満や虫歯など健康面にも悪い影響を及ぼす可能性があります。また、次の食事にも影響が出てしまいます。

○量を決めて与えましょう。

子どもたちが欲しがらだけ、大袋のお菓子をそのままの状態子どもたちに与えていませんか？

子どもたちには「今日のおやつはこれだけね」といったように、区切りをつける習慣をつけましょう。大袋のものも、小分けにして与えるなどの工夫をしてみましょう。どうしても欲しがら、お菓子のある場所を分かっている勝手に食べてしまう、などの悩みもあると思います。そういう場合は、子どもたちの目の届かない場所、手の届かない場所に置くようにしたり、「もう終わりだよ」と言って、空の袋などを見せて、子どもたちが納得するような声かけをしてみましょう。

○お菓子を食べる頻度や種類を見直してみましょう。

スナック菓子やチョコレートなどのお菓子はエネルギーや糖質・脂質の摂り過ぎにつながる場合があります。食べる頻度を見直してみましょう。また、食べるのであれば、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム・ビタミン・たんぱく質)を補えるようなヨーグルト、チーズ、果物などにしてみるのもいいでしょう。