



1月よていこんだてひょう



令和6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
6	月	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。		
7	火	おせんべい 麦茶		メープルマフィン 果汁				
8	水	クッキー 牛乳	カレーライス 切り干し大根のサラダ みかん	田作り 果汁	エネルギー 564kcal タンパク質 26.3g 脂質 19.3g 塩分 2.3g	豚肉 ハム ツナ 田作り	米 砂糖 じゃがいも 油 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
9	木	バナナ	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 419kcal タンパク質 18.5g 脂質 7.5g 塩分 1.7g	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
10	金	ビスコ 牛乳	魚のしょう油漬け 和風サラダ 大根の味噌汁	ゼリー おせんべい	エネルギー 459kcal タンパク質 17.0g 脂質 13.0g 塩分 1.9g	まんだい わかめ 油揚げ 味噌	米 小麦粉 油 砂糖	梅干し もやし きゅうり 玉ねぎ 大根 小松菜 人参
14	火	おせんべい 麦茶	スタミナ丼 じゃこ和え バナナ	芋もち 牛乳	エネルギー 447kcal タンパク質 18.5g 脂質 12.1g 塩分 1.3g	豚肉 味噌 じゃこ 牛乳	米 油 ごま ごま油 片栗粉 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ 舞茸 ニラ もやし きゅうり 小松菜 人参 バナナ
15	水	クッキー 牛乳	筑前煮 マカロニサラダ みかん	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 518kcal タンパク質 14.8g 脂質 16.5g 塩分 1.0g	鶏肉 ヨーグルト	米 こんにゃく 油 マヨネーズ 砂糖 里芋 マカロニ	人参 ごぼう れんこん しいたけ グリンピース きゃべつ きゅうり みかん
16	木	ヨーグルト	ささ身のレモン風味 ツナサラダ ふのすまし汁	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 484kcal タンパク質 24.8g 脂質 13.1g 塩分 1.9g	鶏ささ身 ツナ 牛乳 わかめ	米 片栗粉 油 砂糖 ふ 食パン マーガリン ジャム	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ えのき 小松菜
17	金	ビスコ 牛乳	鮭の照り焼き ごま和え 豆腐の味噌汁	かつお節の おにぎり 麦茶	エネルギー 481kcal タンパク質 22.7g 脂質 10.2g 塩分 2.2g	鮭 カニカマ 豆腐 わかめ 味噌 かつお節	米 砂糖 ごま	白菜 もやし 人参 玉ねぎ えのき
20	月	クッキー 牛乳	味噌煮込みうどん ごぼうサラダ みかん	ババロア おせんべい	エネルギー 543kcal タンパク質 16.7g 脂質 19.3g 塩分 1.1g	豚肉 油揚げ ちくわ 味噌 牛乳	米 うどん マヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参 長ねぎ ごぼう きゅうり コーン きゃべつ みかん
21	火	ヨーグルト	ハンバーグ チーズサラダ コンソメスープ	ココアクッキー 牛乳	エネルギー 569kcal タンパク質 20.4g 脂質 22.5g 塩分 1.9g	豚肉 卵 牛乳 チーズ ウインナー	米 パン粉 油 砂糖 小麦粉 ココア バター	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 コーン チンゲン菜 しめじ
22	水	おせんべい 麦茶	チャオピーフン タンホータン バナナ	ミックス蒸しパン 牛乳	エネルギー 474kcal タンパク質 15.9g 脂質 10.4g 塩分 1.8g	鶏肉 卵 カニカマ スキムミルク 牛乳 チーズ ハム	米 ビーフン 砂糖 片栗粉 小麦粉	ニラ 人参 たけのこ もやし きゃべつ 玉ねぎ えのき コーン バナナ
23	木	ビスコ 牛乳	煮魚 バンバンジー 白菜の味噌汁	フルーツの ヨーグルト和え	エネルギー 486kcal タンパク質 22.5g 脂質 13.0g 塩分 1.5g	カレイ 鶏ささ身 味噌 油揚げ ヨーグルト	米 砂糖 春雨 ごま 生クリーム	しょうが もやし 人参 きゅうり 白菜 長ねぎ バナナ みかん 黄桃
24	金	バナナ	鶏肉のごまみそ焼き 磯香和え すまし汁	バームクーヘン 乳酸飲料	エネルギー 477kcal タンパク質 18.3g 脂質 12.2g 塩分 1.5g	鶏肉 味噌 じゃこ のり かつお節 豆腐 乳酸飲料	米 ごま 砂糖	白菜 もやし 人参 玉ねぎ しいたけ ほうつれん草
27	月	おせんべい 麦茶	ごぼとん丼 すいとん みかん	ごまトースト 牛乳	エネルギー 551kcal タンパク質 20.2g 脂質 17.1g 塩分 1.9g	豚肉 油揚げ 牛乳	米 ごま 油 砂糖 片栗粉 すいとん 食パン マーガリン	ごぼう 人参 玉ねぎ グリンピース 大根 小松菜 白菜 みかん
28	火	クッキー 牛乳	鶏のから揚げバーベキューソース 昆布和え もずくの味噌汁	バナナのスティックケーキ 果汁	エネルギー 483kcal タンパク質 15.7g 脂質 16.8g 塩分 1.3g	鶏肉 昆布 もずく 味噌 油揚げ	米 油 片栗粉	りんご しょうが にんにく 長ねぎ もやし きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜
29	水	ヨーグルト	マーボー豆腐 小魚サラダ バナナ	オレンジケーキ 牛乳	エネルギー 537kcal タンパク質 20.5g 脂質 18.4g 塩分 1.6g	豆腐 豚肉 味噌 じゃこ 卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ホットケーキミックス	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ バナナ きゃべつ きゅうり
30	木	おせんべい 麦茶	寄せ鍋汁 甘酢和え みかん	マカロニの安倍川 牛乳	エネルギー 420kcal タンパク質 20.0g 脂質 10.2g 塩分 1.5g	タラ かまぼこ 豆腐 鶏肉 ハム きな粉 牛乳	米 しらたき 片栗粉 砂糖 マカロニ	人参 長ねぎ 白菜 しいたけ しょうが きゅうり もやし セロリ みかん
31	金	ビスコ 牛乳	味噌ラーメン ハムサラダ みかん	ピザまん 果汁	エネルギー 478kcal タンパク質 18.2g 脂質 12.1g 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

☆清内路保育園リクエスト献立☆

☆混合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6年 12月吉日
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います。

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ことから、隠し事のない正直な生き方ができる ように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。



＜七草粥について＞



正月七日の朝に七草粥を食べると、1年間病気をせず無事に暮らせると言われています。この習慣は、元旦からのお雑煮やおせち料理の食べ過ぎ、飲み過ぎによる疲れた胃腸を休め、春の光を待ちわびて芽吹く緑黄色野菜の栄養効果を、身体に取り入れる役割もあるようです。

春の七草



せり



なすな



ごぎょう



すずな



はこべら



ほとけのざ



すずしろ

