



# 献立表



中山保育園

2025/01月分

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
4	土	お茶,小魚		お茶,おかし
6	月	お茶(牛乳),小魚	ハヤシライス,チキンナゲット,キャベツサラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
7	火	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鶏肉のごま味噌焼き,すまし汁,大根と油揚げの煮物,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
8	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鮭のフライ,大根と生揚げのみそ汁,キャベツの胡麻ネーズ和え,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
9	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,ちくわの磯辺揚げ,さつま芋のみそ汁,れんこんきんぴら,手作りゼリー(メロン)	牛乳,おかし(ビスケット類)
10	金	お茶(牛乳),小魚	マーボー豆腐丼,えびシュウマイ,もやしとニラの和え物,果物	(以上児)お茶,ぜんざい (未満児)牛乳,ふかし芋
11	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
13	月		成人の日	
14	火	お茶(牛乳),小魚	ゆかりごはん,豆腐肉味噌かけ,のっぺい汁,小松菜のカニかま和え,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
15	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鶏のネギ塩こうじ焼き,粕汁,ほうれん草と白菜の和え物,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
16	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,筑前煮,キャベツのみそ汁,きゅうりとちくわの酢の物,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
17	金	お茶(牛乳),小魚	コッパン,マカロニチキングラタン,白菜スープ,キャベツとツナのサラダ,果物	牛乳,お米deバナナのスティックケーキ
18	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
20	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏の香味焼き,豆腐のみそ汁,かぼちゃサラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
21	火	お茶(牛乳),小魚	とんこつラーメン,春巻き,小松菜のごま和え,果物	牛乳,コーンパン
22	水	お茶(牛乳),小魚	ウインナーとコーンのピラフ,ミニチキン南蛮,大根と豚肉のスープ,キャベツとほうれん草の酢の物,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
23	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鰻のカラフルマリネ,麩のすまし汁,もやしの和え物,手作りゼリー(グレープ)	牛乳,おかし(せんべい類)
24	金	お茶(牛乳),小魚	黒パン,鶏肉のマーレード焼き,じゃがいもとベーコンのスープ,ブロッコリーサラダ,果物	牛乳,甘々棒(以上児) おかし(未満児)
25	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
27	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,さばの香り焼き,具たくさんみそ汁,ジャーマンポテト,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
28	火	お茶(牛乳),小魚	親子うどん,さつま芋天ぷら,ほうれん草の納豆和え,果物	牛乳,バームクーヘン
29	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏のケチャップあえ,豆腐のスープ,キャベツサラダ,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
30	木	お茶(牛乳),小魚	豚肉ビビンバ丼,ぎょうざ,レタスのサラダ,ヤクルト	牛乳,おかし(せんべい類)
31	金	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鯖の西京焼き,おでん汁,白菜の磯和え,手作りゼリー(オレンジ)	牛乳,きな粉クッキー

★今月の郷土食は粕汁、甘々棒です。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦(調味料をのぞく)を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。



### 【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	1人1日	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	515	19.3	16.9	230	2	161	0.25	0.32	28	3.9	1.9	
目標量	575	23.5	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6	
3歳未満児	442	17.1	15.9	280	1.6	159	0.22	0.37	23	2.7	1.6	
目標量	475	19.5	13.2	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5	

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。

# もぐもぐ通信～子どもの食メモ～

## 《 身につけたい箸の持ち方とマナー 》

新年、あけましておめでとうございます。お正月はどんなふうに過ごされましたか?日本の文化に触れる機会も増えるお正月は、お雑煮やおせち料理などに親しんだ子どもも多いのではないでしょうか。

今月は皆さんも毎日手に取っている『箸』についてお伝えします。日本料理は箸で食べる料理であり、箸を使って食事をする国はいくつかありますが、箸だけを使い、椀などの器を持って食べるのは日本独自のスタイルです。大人でも上手に使うことが難しく感じる箸ですが、日本人としてきれいに箸を持ち、マナーについても少しずつ学んでいきたいですね。

### 箸の正しい持ち方

箸に進む前段階の手づかみ食では、手指、腕、口の協調運動を身につけます。手づかみができるようになったら、スプーンやフォークへすすみます。上から握る持ち方から、鉛筆持ちができるようになったら、箸の練習をはじめましょう。スプーンの持ち方と上の箸の持ち方が似ているため、スムーズに正しく使うことができます。



スプーンの鉛筆持ちができるようになったらスタート!



①薬指と親指の根元で、一本の箸を持ちます。(しっかりと固定する!)



②上の箸を親指、人差し指、中指の三本で持ちます。



③中指と人差し指で、上の箸だけを動かし、箸を開いたり閉じたりして物を掴みます。

### 合わせて覚えてほしい箸のマナー

食事の際、気を付けたいのは箸の持ち方だけではありません。日本の食文化には「きらい箸」として作法とされる箸使いがあります。周りの人と気持ちよく食事をするためにも、箸が上手に使えるようになってきたら少しずつ覚えていきたいですね。



ねぶり箸(ねぶりばし)・・・箸についたものを口でなめること



探り箸(さぐりばし)・・・料理の中を箸で探ったりして自分の好きなものを探り出したりすること



かみ箸(かみばし)・・・箸の先をかむこと



刺し箸(さしばし)・・・料理に箸をつきさして食べること



たたき箸(たたきばし)・・・茶碗を箸でたたくこと



寄せ箸(よせばし)・・・食器を箸で手前に引き寄せること