

献立表

2025/01月

総和保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	水		元旦	
2	木			
3	金			
4	土	牛乳,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,せんべい類
7	火	お茶(牛乳),小魚	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,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,せんべい類
9	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,ちくわの磯辺揚げ,みそ汁,れんこんきんぴら,手作りゼリー	牛乳,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	お茶,せんざい, (未満)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	ゆかりご飯,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,せんべい類
15	水	お茶(牛乳),小魚	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,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,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,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,チキン南蛮,大根と豚肉のスープ,キャベツの酢の物,果物	牛乳,ビスケット類
23	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鱈のカラフルマリネ,麩のすまし汁,もやしの和え物,手作りゼリー	牛乳,せんべい類
24	金	お茶(牛乳),小魚	黒パン,鶏肉のマーマレード焼き,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 未満児おかし
25	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
27	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,さばの香り焼き,みそ汁,ジャーマンポテト,果物	牛乳,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,手作りゼリー	牛乳,ビスケット類
30	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鱈の西京焼き,おでん汁,白菜の磯和え,果物	牛乳,きな粉クッキー
31	金	お茶(牛乳),小魚	豚肉ピビンパ丼,ぎょうざ,レタスのサラダ,ヤクルト	牛乳,せんべい類

★今月の郷土食は粕汁と甘々棒です。

★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】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩 g
3歳以上児	511	19.6	16.2	231	2.1	150	0.28	0.33	31	4.1	1.9
目標量	585	23.8	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	445	17.5	15.5	282	1.6	153	0.29	0.39	28	3	1.6
目標量	470	19.8	13.3	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～

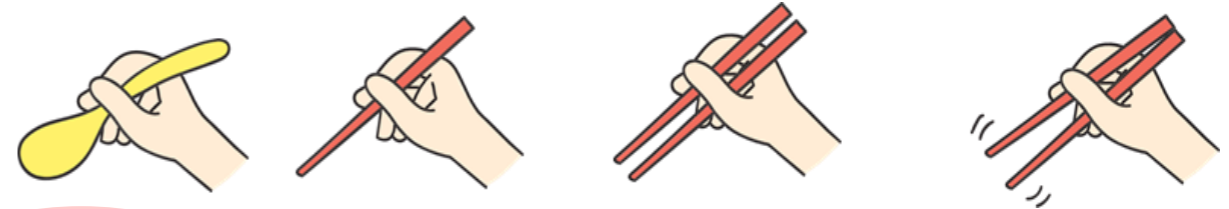
《 身につけたい箸の持ち方とマナー 》

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多くなるお正月は、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のでしょうか。

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。

合わせて覚えたい箸のマナー

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「きれい箸」といって不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



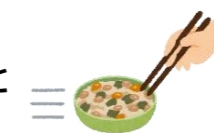
かみ箸(かみばし)・・・箸の先をかむこと



刺し箸(さしばし)・・・料理に箸をつきさして食べる



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