

令和8年1月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100g目安をもってきてください。

5 希望登園				6 火				7 水				8 木				9 金				10 土			
かにたま だいこんいり きゃべつちゅうかすーぶ りんご				かれー ふれんちさらだ ぎゅうにゅう ばなな				じゃがいものみーとろーふ はくさいとわかめなむる だいこんのみそしる みかん				とりにくのからあげ あおなのごまあえ たまごすーぶ きうい				ぐらたん にくごぼうきんぴら とうふのみそしる ばなな							
熱量	430	炭水化物	56.9	熱量	569	炭水化物	69.0	熱量	462	炭水化物	59.4	熱量	414	炭水化物	52.5	熱量	454	炭水化物	70.4				
蛋白質	20.8	食塩相当量	1.5	蛋白質	19.6	食塩相当量	1.6	蛋白質	19.3	食塩相当量	1.4	蛋白質	20.4	食塩相当量	1.3	蛋白質	17.1	食塩相当量	1.6				
脂質	13.2			脂質	18.9			脂質	16.4			脂質	13.8			脂質	11.7						
3時	いろいろおやつ			3時	やさいじゅーす めろんぱん			3時	ぎゅうにゅう てづくりおとしだまくっきー			3時	じよあ みかん			3時	ぎゅうにゅう てづくりつやひめおにぎり						

12 月				13 火				14 水				15 木				16 金				17 土			
				ぎょうぎ ころころさらだ らーめんじる ばなな				さけのくりーむに れんこんのきんぴら なめこのみそしる みかん				ちんじゃおろーす かぼちゃさらだ はくさいのみそしる ばなな				さばのみそに ほうれんそうのしらすあえ とりだんごみそしる りんご							
				熱量	520	炭水化物	66.8	熱量	415	炭水化物	58.3	熱量	493	炭水化物	59.1	熱量	414	炭水化物	52.2				
				蛋白質	17.7	食塩相当量	1.6	蛋白質	19.1	食塩相当量	1.6	蛋白質	21.1	食塩相当量	1.5	蛋白質	22.7	食塩相当量	1.6				
				脂質	15.8			脂質	11.7			脂質	19.1			脂質	12.7						
3時	よーぐると			3時	やさいじゅーす せんべい			3時	ぎゅうにゅう くりーむぱん			3時	ぎゅうにゅう てづくりりんごけーき										

○熱量=キロカロリー ○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量=グラム

きゅうしょくだより

冬野菜&果物がおいしいですね♡



大根

ビタミンCが多く、胃の消化吸収を助ける消化酵素を含みます。
先端は繊維質が多く、中心部は甘味が強い。葉に近い部分は辛みが弱い特徴があるので、料理によって使い分けましょう。

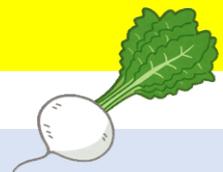
ねぎ

白い部分に含まれる硫化アリルは、消化液の分泌を促して食欲を増進させるとともに、ビタミンB1の吸収を助け疲労回復の効果あり。



白菜

ビタミンCや食物繊維が豊富。味にクセがなく、鍋物・炒めもの・汁ものなどいろいろな料理に適しています。



かぶ

根はビタミンCが多く消化酵素を含むので整腸作用があります。煮もの・漬物・蒸し物に。
葉は緑黄色野菜に分類され、栄養たっぷりですので、炒め煮や汁ものにいれましょう。

ほうれんそう

βカロテン・ビタミンE・葉酸・鉄を多く含み、冬採りのものはビタミンCも豊富。
お浸し・和え物・炒め物など様々な



みかん

2~3個で、1日に必要なビタミンCをとることができます。からだの免疫力を高めるので、風邪予防やインフルエンザ予防にもなります。



令和8年1月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100g目安をもってきてください。

♥22(木)お誕生会です。ごはんはいりません。おうちからはしとスプーンをもってきてね。

19 月				20 火				21 水				22 お誕生会				23 金				24 土			
さかなふらいたるたるそーす ひじきに かぶのみそしる おれんじ				にくとうふ こまつなとこーんのあえもの だいこんのみそしる みかん				えいようなつとう きざみこんぶに わんたんすーぶ おれんじ				やきそば ころっけ たまごすーぶ ふるーつよーぐると				まーぼーとうふじる きんぴらごぼう おひたし りんご							
熱量	444	炭水化物	54.4	熱量	474	炭水化物	54.6	熱量	462	炭水化物	54.8	熱量	509	炭水化物	61.1	熱量	399	炭水化物	55.6				
蛋白質	21.4	食塩相当量	1.3	蛋白質	17.9	食塩相当量	1.4	蛋白質	19.8	食塩相当量	1.4	蛋白質	19.6	食塩相当量	1.5	蛋白質	15.4	食塩相当量	1.1				
脂質	15.6			脂質	9.3			脂質	7.0			脂質	20.7			脂質	11.5						
3時	ぎゅうにゆう ふかしいも			3時	ぷりん			3時	やさいじゅーす せんべい			3時	ぎゅうにゆう おめでとうけーき			3時	りんごじゅーす せんべい						

26 月				27 火				28 水				29 木				30 金				31 土			
かれいのにさかな ぶたにくときゃべつみそいため はくさいのみそしる おれんじ				みーとろーふ すきこんぶに とんじる みかん				しろみさかなのとまとに ぜんまいのにもの とうふのすましじる りんご				だいこんとぶたにくみそに だいがくいも とまとやさいすーぶ ばなな				はっぼうさい しゅうまい じゃがいものみそしる おれんじ							
熱量	455	炭水化物	49.3	熱量	531	炭水化物	64.4	熱量	386	炭水化物	60.8	熱量	493	炭水化物	77.8	熱量	383	炭水化物	56.5				
蛋白質	22.1	食塩相当量	1.5	蛋白質	21.7	食塩相当量	1.5	蛋白質	18.5	食塩相当量	1.6	蛋白質	13.8	食塩相当量	1.2	蛋白質	14.3	食塩相当量	1.4				
脂質	8.9			脂質	20.7			脂質	7.6			脂質	14.1			脂質	11.1						
3時	ぎゅうにゆう せんべい			3時	よーぐると			3時	ぎゅうにゆう ごまぼん			3時	やさいじゅーす みかん			3時	ぎゅうにゆう てづくりどーなつ						

○熱量=キロカロリー ○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量=グラム

きゅうしょくだより

ごぼうのポタージュ(4人分)

ごぼう	160g
たまねぎ	180g
米	大さじ2
水	2カップ
固形コンソメ	2個
バター	大さじ2
牛乳	2カップ
万能ねぎ	少々
塩コショウ	適量

- ①ごぼうは皮をこそげとり、ななめうす切りにして、酢水にさらす。たまねぎはうす切りにする。
- ②米は茶こしにいれて、さっと水洗いしておく。
- ③鍋にバターをとかし、たまねぎを炒める。しんなりしたら水洗いしたごぼう水・米・固形コンソメを入れてフタをして15分間煮る。
- ④米がやわらかくなったら火を止め冷ます。粗熱がとれたらミキサーに入れて攪拌する。
- ⑤④を鍋に戻し入れて、牛乳を加えて沸騰させないように温める。塩コショウで調味し、スープ皿に盛り付け、刻んだ万能ねぎをちらす



1月 食育カリキュラム	★目標	食事のマナーをおぼえたよ
	★かんばること	両手をテーブルの上に出そう
	★取り組み	給食を一緒に食べて、調理師・栄養士が声がける