



1月 給食だより



令和4年12月23日発行 ゆいまーる保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4 水	胚芽ロール コーンとじゃがいものスープ ポテトカップ (3歳未満児) お星さまハンバーグ (3歳以上児) ミックスマカロニサラダ パイ	塩せんべい/胚芽ロール/じゃがいも/かたくり粉/ポテトカップ/マカロニ/マヨネーズ	牛乳/ベーコン/ハンバーグ/まぐろ缶	玉葱/とうもろこし缶/にんじん/グリーンピース/パインアップル	牛乳 ソフトせんべい 牛乳 星たべよ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 1.8 g
5 木	ごはん ほたてとたまごのスープ ポークシューマイ ジャーマンポテト もも (黄)	精白米/かたくり粉/ごま油/じゃがいも/油	牛乳/たまご/ほたて貝柱水煮缶/しゅうまい/ベーコン	ほうれんそう/干し椎茸/玉葱/もも	牛乳 ベビーせんべい 牛乳 ポテトもち	エネルギー 489 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.7 g
6 金	きのこ塩焼きそば わかめスープ ほうれん草のナムル オレンジ	ウエハース/中華めん/油/白ごま/ごま油/キングドーナツ	牛乳/豚肉モモ/ロースハム/ジョアプレーン	キャベツ/にんじん/青ピーマン/りょくと/うもやし/まいたけ/えのきたけ/わかめ/玉葱/ほうれんそう/きゅうり/オレンジ	牛乳 ウエハース ジョアプレーン キングドーナツ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.0 g
10 火	ごはん ふわふわスープ 肉じゃが いんげんとハムのサラダ バナナ	精白米/じゃがいも/しらたき/油/上白糖/ホットケーキミックス/さつまいも/黒ごま	牛乳/たまご/豚肉モモ/ロースハム/牛乳	にんじん/きくらげ/ねぎ/玉葱/グリーンピース/さいいんげん/きゅうり/バナナ	牛乳 ハイハイ 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.3 g
11 水	麦ごはん 里芋とほうれん草のお吸い物 松風焼き 五色なます みかん	塩せんべい/精白米/押麦/さといも/三温糖/パン粉/油/白ごま/しらたき/上白糖	牛乳/豚ひき肉/鶏ひき肉/大豆水煮/米みそ/たまご/油揚げ	ほうれんそう/干し椎茸/ねぎ/あおのり/だいこん/にんじん/きゅうり/みかん/せり/なずな/だいこん葉/かぶ	牛乳 野菜せんべい 麦茶 七草おむすび	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 1.3 g
12 木	ごはん きのこ白菜のスープ さばのごまみそ焼き 五目ひじき パイ	精白米/白ごま/上白糖/こんにゃく/油/ウエハース/ペアクリームワッフル	牛乳/ベーコン/さば/米みそ/油揚げ/大豆水煮/ジョアマスカット	しいたけ/にんじん/玉葱/はくさい/パインアップル	牛乳 ビスケット ジョアマスカット ウエハース (でいご) ペアクリームワッフル (ゆうな~さくら)	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.6 g
13 金	かぼちゃクリームスパゲッティ キャベツのスープ フレンチサラダ りんご	スパゲッティ/オリーブ油/有塩バター/薄力粉/じゃがいも/せんべい	牛乳/ベーコン/パルメザンチーズ/まぐろ缶/ジョアプレーン	かぼちゃ/ぶなしめじ/玉葱/キャベツ/にんじん/きゅうり/りんご	牛乳 ボーロ ジョアプレーン ソフトせんべい (3歳未満児) 歌舞伎揚げ (3歳以上児)	エネルギー 636 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.9 g
16 月	ごはん なめこと豆腐の味噌汁 豚肉のもやし生姜焼き ブロッコリー大豆サラダ もも (白)	塩せんべい/精白米/上白糖/薄力粉/無塩バター	牛乳/絹ごし豆腐/米みそ/豚肉モモ/大豆水煮/たまご/ヨーグルト	なめこ/こねぎ/しょうが/りょくと/うもやし/まいたけ/ブロッコリー/にんじん/きゅうり/もも	牛乳 ソフトせんべい 牛乳 ヨーグルトマフィン	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 1.4 g
17 火	バターロール さつまいものクリームスープ バーベキュー風チキン ポテトサラダ バナナ	バターロール/さつまいも/有塩バター/じゃがいも/マヨネーズ/焼きふ/グラニュー糖	牛乳/鶏肉モモ/ロースハム/きな粉	玉葱/にんじん/ぶなしめじ/ほうれんそう/マーメレードジャム/しょうが/きゅうり/バナナ	牛乳 ベビーせんべい 牛乳 きなこお麩ラスク	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.3 g
18 水	麦ごはん けんちん汁 鮭のみそチーズ焼き れんこんとコーンのサラダ ピンクグレープフルーツ	ウエハース/精白米/押麦/さといも/白ごま/マヨネーズ/油/薄力粉/上白糖	牛乳/鶏肉モモ/さけ/プロセスチーズ/米みそ/ベーコン/調製豆乳	ごぼう/にんじん/こねぎ/れんこん/とうもろこし缶/グレープフルーツ/こまつな	牛乳 ウエハース 牛乳 小松菜チーズ蒸しパン	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.8 g
19 木	きのこカレーうどん 鶏肉の香味焼き 和風マカロニサラダ オレンジ	うどん/かたくり粉/油/上白糖/マカロニ/精白米	牛乳/豚肉モモ/鶏肉モモ/かつお節/鶏ひき肉	玉葱/にんじん/とうもろこし缶/まいたけ/ぶなしめじ/ねぎ/しょうが/きゅうり/オレンジ	牛乳 ハイハイ 野菜ジュース 鶏そぼろおむすび	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.7 g
20 金	ごはん きのこ和風クリームスープ チキン南蛮 キャベツのこんぶ和え みかん	塩せんべい/精白米/かたくり粉/油/上白糖/タルタルソース/白ごま/ごま油/ホットケーキミックス/無塩バター/クレープ皮/ホイップクリーム	牛乳/ベーコン/調製豆乳/米みそ/鶏肉モモ/ジョアマスカット/牛乳	玉葱/にんじん/ぶなしめじ/マッシュルーム/キャベツ/きゅうり/塩昆布/みかん/バナナ	牛乳 野菜せんべい ジョアマスカット マフィン (でいご) チョコナクル (ゆうな~さくら)	エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 1.6 g
23 月	ごはん のりとたまごのスープ 麻婆豆腐 切干しとシーチキンの和え物 りんご	精白米/かたくり粉/ごま油/油/三温糖/上白糖/さつまいも/有塩バター	牛乳/たまご/豚ひき肉/米みそ/絹ごし豆腐/まぐろ缶	あおさ/玉葱/干し椎茸/しょうが/こねぎ/にんじん/ねぎ/グリーンピース/切干しだいこん/りょくと/うもやし/きゅうり/りんご	牛乳 ビスケット 牛乳 スイートポテト	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.7 g
24 火	麦ごはん 大根と油揚げの味噌汁 鶏肉のごま焼き いんげんとツナのサラダ ピンクグレープフルーツ	塩せんべい/精白米/押麦/上白糖/白ごま/マカロニ	牛乳/油揚げ/米みそ/鶏肉モモ/まぐろ缶/きな粉	だいこん/わかめ/さいいんげん/にんじん/きゅうり/グレープフルーツ	牛乳 ソフトせんべい 牛乳 きなこマカロニ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.4 g
25 水	胚芽ロール 花野菜のチャウダー カレーのマヨコーン焼き さつまいも入りかぼちゃサラダ バナナ	胚芽ロール/マヨネーズ/さつまいも/精白米/白ごま	牛乳/ベーコン/あさり/パルメザンチーズ/調製豆乳/まがれい/さけ	にんじん/玉葱/カリフラワー/ブロッコリー/とうもろこし缶/かぼちゃ/きゅうり/バナナ/わかめ	牛乳 ボーロ 麦茶 鮭わかめおむすび	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
26 木	ごはん トマトスープ 豆腐ハンバーグ チーズサラダ オレンジ	精白米/上白糖/パン粉/無塩バター/ソフトタイプマーガリン/三温糖/薄力粉/グラニュー糖	牛乳/ベーコン/豚ひき肉/木綿豆腐/たまご/プロセスチーズ/調製豆乳	玉葱/レタス/とうもろこし缶/トマト缶/きゅうり/キャベツ/にんじん/オレンジ/りんご	牛乳 ベビーせんべい 牛乳 りんごのマフィン	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.7 g
27 金	醤油ラーメン 韓国風鶏の照り焼き ツナ和え みかん	ウエハース/中華めん/焼きふ/上白糖/ごま油/白ごま/三温糖/チョイス	牛乳/なると/豚肉モモ/鶏肉モモ/まぐろ缶/ジョアプレーン	わかめ/とうもろこし缶/ねぎ/こねぎ/しょうが/こまつな/りょくとうもやし/にんじん/みかん	牛乳 ウエハース ジョアプレーン チョイス	エネルギー 571 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.9 g
30 月	ひじきふりかけごはん 里芋豚汁 鶏肉の塩麹焼き もやしの甘酢和え りんご	精白米/白ごま/上白糖/しらたき/さといも/塩こうじ/かあさんケット/ホイップクリーム	牛乳/かつお節/豚肉モモ/米みそ/鶏肉モモ	干ひじき/だいこん/にんじん/ねぎ/ごぼう/りょくとうもやし/きゅうり/りんご	牛乳 ハイハイ 牛乳 ビスケット(でいご) ケーキ(ゆうな~さくら)	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.7 g
31 火	食パン ビーフシチュー たらこのクリームコーン焼き 蓮根入りごまサラダ バナナ	塩せんべい/食パン/じゃがいも/マヨネーズ/白ごま/精白米/三温糖	牛乳/牛肉モモ/まだら/揚げ	玉葱/にんじん/ブロッコリー/とうもろこし缶/キャベツ/きゅうり/れんこん/バナナ	牛乳 野菜せんべい 麦茶 きつねおむすび	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.4 g

※献立は予定と変更になることもございます。予めご了承下さい。
※栄養価は3歳以上児の栄養価を載せています。

おもちつき大会

12月13日(火)におもちつき大会を行いました。今年は天候の影響でホールでの実施となりました。せいろで蒸したお米の甘い香りに包まれながら、子ども達は「よいしょ！よいしょ！よいしょ！」と元気よく掛け声を出して取り組んでいました。もち米がどんどんお餅に変わっていく過程に興味を持って参加していましたよ♪子ども達が頑張ったお餅は鏡餅に変身しました！

お餅つきを頑張った後は、3歳未満のクラスのお友達はもち米をまとったしゅうまいを、3歳以上のクラスのお友達はお雑煮ときなこ餅を給食の時間に食べました。普段よりもゆっくりとよく噛んで食べることを意識して上手に食べていました。たくさん用意したおかわりも大人気でした！

ご家庭でも年末に鏡餅を飾っていただき、来る年も幸せな一年になるよう年神様をお迎えください◎2023年もどうぞよろしくお願いいたします。



腸内環境を整えよう！

寒い冬はコロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスの流行しやすい季節です。その感染症予防の一つとして免疫力を高めることが重要となり、腸内の免疫細胞が活性化することで免疫力が高まるといわれています。

腸の調子を整えるためのポイント

- ①発酵食品
発酵食品に含まれている乳酸菌やビフィズス菌は善玉菌を増やすはたらきがあります。代表的な食べ物には納豆やヨーグルト、チーズ、味噌などがあります。
 - ②食物繊維
食物繊維は善玉菌のエサとなります。食物繊維は穀類や豆類、野菜、海藻といった幅広い食材から摂ることが出来ます。
- ①と②を一緒に摂ることで、効率的に善玉菌を増やすことができ、腸の調子が整いますよ！

食育クイズ

- Q.けんちん汁の名前の由来はなに？
①人の名前 ②土地の名前 ③寺の名前
- A.正解は③寺の名前
鎌倉にある建長寺で、お寺の修行僧が作って食べていた汁物が由来とされ、「建長汁」がなまり「けんちんじる」となったとされています。18日のお給食をお楽しみに♪

今月の新メニュー

- ・七草おむすび(11日)
- ・ひじきふりかけごはん(30日)

今月の食育・行事食

- 11日は「お正月献立」
- 20日は「お誕生会献立」