

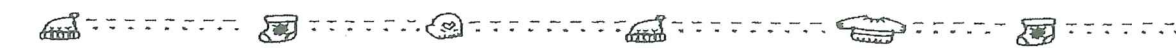
献立表

2025/01月分

東伊豆認定こども園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
06	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	カレーライス,コールスローサラダ,らっきょう漬け	ミルク,マカロニきな粉
07	火	麦茶,アスパラガス	七草粥,梅干し,だいこんの酢の物	ミルク,スコーン
08	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,回鍋肉,厚焼き玉子,切干大根のサラダ	ミルク,コンブレーク
09	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏肉のごまみそ焼,春雨サラダ,ひじき煮	ミルク,ジャムパン
10	金	麦茶,とんがりコーン	肉味噌うどん,ほうれん草のナムル,だいこんとちくわの煮物	ミルク,お焼き(0歳から2歳),まゆだま(3歳から5歳)
14	火	麦茶,アスパラガス	親子丼,サラダ,大根のあちら漬け	ミルク,いちごケーキ
15	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,揚げ白身魚のあんかけ,大根煮,彩りお浸し	ミルク,甘食
16	木	麦茶,ビスケット	おにぎり弁当	お菓子
17	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,鶏肉のから揚げ,ねぎのぬた,キャベツサラダ	ミルク,スノーボールクッキー
20	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	御飯,松風焼き・豆腐いり,もやしの彩り和え,りんご	ミルク,レモンケーキ
21	火	麦茶,アスパラガス	御飯,キッズナゲット,ひじきゴマネーズ,水菜のお浸し	ミルク,蒸しケーキ
22	水	麦茶,たべっこどうぶつ	焼きそば,ちくわ煮,大根とツナのサラダ	ミルク,クッキー
23	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏肉とトマトの煮込み,三色サラダ,厚焼き玉子	ミルク,バターラスク
24	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,あじフライ,青菜の卵和え,南瓜のグラッセ	コンブレークヨーグルト
27	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	御飯,ハンバーグ,キャベツときゅうりのツナサラダ,けんちん汁	ミルク,あずきホットケーキ
28	火	麦茶,アスパラガス	ミートソーススパゲッティ,オムレツ,ブロッコリーのごま和え	ミルク,お焼き
29	水	麦茶,たべっこどうぶつ	ハヤシライス,かみかみサラダ,大根とツナのあえ物	ミルク,バナナ
30	木	麦茶,ビスケット	御飯,おからのつくね煮,根菜とひき肉のオイスター炒め,レタスサラダ	ミルク,ツナ・サンド
31	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,さばの煮付け,白和え,だいこんのあちら漬け	ミルク,カステラケーキ

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	507	21	13.8	239	2	162	0.26	0.43	22	4.3	2
目標量	576	23	16	261	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	88	91	86	92	80	76	84	119	100	119	125
3才未満児	448	18.1	12.5	234	1.6	125	0.22	0.39	17	3.7	1.6
目標量	464	18.5	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	97	98	97	109	70	66	88	139	85	112	107



もいのキッチンだよ



2025. 1



あけまして おめでとう ございます



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく体調を崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。本年も子ども達の健やかな成長を見守っていききたいと思います。

【繭玉飾り・どんど焼き】



1月の食育活動の中の1つに繭玉作り・どんど焼きがあります。繭玉飾りとは、柳などの枝に繭型に丸めた団子などを数多くつけた小正月の飾り物です。4色を使い作る団子は色鮮やかでとても綺麗です。園では丸めるだけではなく、豊作祈願・無病息災・商売繁盛などの祈りを込めて金目鯛・草履・鉛筆・小判なども作ります。出来上がった繭玉は、園庭で行われるどんど焼きで焼き、子ども達の1年の無病息災をお祈りしたいとおもいます。子ども達には、団子の生地感触を楽しみながら伝統に触れてほしいですね。是非、ほいく日和にて繭玉作り・どんど焼きの様子をご覧ください。

七草粥

七草粥は、お正月にご馳走三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのぎ・すすな・すずしろ」この時期になると子ども達が口々にしているのが聞こえてきます。畑で育てた大根などをたくさん入れ、園ならではの七草粥を大きな釜で作ります。

1年の始まりに「みんなが健康に暮らせますように」との願いを込めて頂きたいと思います。



風邪を予防する食生活

近隣の地域でも年末からインフルエンザやコロナなどの感染症が流行しています。日頃から栄養バランスのとれた食事・運動・十分な睡眠など免疫力を高める生活を心がけましょう。

☆たんぱく質を十分に摂りましょう

- ・体内に入ってくるウイルスをやっつけてくれる成分はたんぱく質から作られています。

☆ビタミンの補給も忘れずに

- ・ビタミンA・Cはウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。

☆脂肪(油)も不足しないように

- ・脂肪は皮膚や口・喉の粘膜を丈夫にしウイルスに対する抵抗力を強くします。