



給食だより

1月号

御園宇幼稚園



今月のお楽しみ会のメニューは、お節料理です。お節料理は、五穀豊穣や家族の健康・繁栄を願って食べる縁起の良いお祝料理です。お節料理にはいろいろな種類がありますが、今回は、将来への明るい見通しを意味した蓮根や子孫繁栄を意味した里芋などの入った煮しめや、平和、平安を意味した紅白なますなどを提供します。

これからも、給食を通して、子どもたちに日本の伝統文化を伝えていきたいと思っています。



給食でとれる栄養は、3歳以上児は1日の45%（うち、おやつは1日の15%）、3歳未満児は50%を目指しています。また、3歳以上児は110gのごはんを持参した場合の栄養価です。

***22日の誕生会の日は、園で主食を準備します。**

幼児組さんは箸のみお持ちください。

*アレルギー、宗教食は毎日個別に対応しています。

*おやつには、牛乳またはお茶などの飲み物がつきます。

*毎月19日は食育の日です。和食を提供します。

*都合によりメニューが変更する場合があります。

令和7年度の給食のテーマ ~給食で世界を旅しよう~

1月はスリランカとベトナム！気になるメニューは…

給食:スリランカカレー(スリランカ),かぶときゅうりのサラダ

おやつ:バインミー(ベトナム)

スリランカのカレーは、ココナッツミルクをベースに油分が少なくさらっとしています。魚のだしを使い、野菜がたくさん使われていることも特徴です。ごはんとおかずをワンプレートに盛り付けるようです！ベトナムのバインミーはやわらかめのフランスパンに具材をはさんだものです。幼稚園の子ども達が食べやすいようにアレンジして提供します！スリランカではおいしいの表現は「ラサイ」ベトナム語では「ンゴーン」というようです。

今月の栄養量

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
3歳以上児 (おやつあり)	給与栄養量	560	20.9	16.8	1.5
	栄養目標量	574	23	17.2	1.6
3歳以上児 (おやつなし)	給与栄養量	382	14.9	9.2	1.1
	栄養目標量	377	14.7	9.4	1.2
3歳未満児	給与栄養量	534	20	16.7	1.4
	栄養目標量	465	19	14.8	1.4

日	曜	9じのおやつ	おひるのこんだて	3じのおやつ
5	月	ぱんけーき	ちくせんに さんしょくなます ぱいなっぷる	おむすび たづくり
6	火	おむすび	おでんふうにもの ほうれんそうのおかかあえ ばなな	きなこまめ
7	水	ゼリー	さかなのりんごそーすかけ こんぶとだいすのいたために りんご	ななくさがゆ おしゃぶりこんぶ
8	木	ぱんけーき	がんせきあげ そえやさい こーんすーぱ ゼリー	まっちゃんふる一つぱんち
9	金	あべかわまかろに	もずくどん とうふのどれっしんぐさらだ ばなな	おしるこ あげもち
13	火	おむすび	ぶたにくのくわやき やさいをたべるすーぱ ゼリー	ふる一つさんど
14	水	おふらすく	かやくうどん かれーふうみふらいどぱてと いちご	どらやき
15	木	ばなな	さかなのくらっかーあげ そえやさい まよさらだ みかん	はりはりむすび おしゃぶりこんぶ
16	金	くらっかーさんど	なまあげのやながわに ほうれんそうのおひたし りんご	さつまいものかりんとう
19	月	きなこさんど	よしのに ごしょくあえ みかん	ちゅうかふうこめこむしばん
20	火	りんご	しろみざかなのぽてとくりーむやき れもんさらだ ばなな	りんごとちーずつつみあげ
21	水	すこーん	みーとぼーる そえやさい はくさいのみそしる りんご	ちーずけーき
22	木	ばなな	【たんじょうかいめにゅー】 おせちりょうり いなりずし、ぶりのてりやき、にしめ、こうはくなます、 ちくわのかどまつふう、みかん いちご	からふるゼリー
23	金	じゃむさんど	こめから はるさめさらだ さつまいものみそしる りんご	わかめむすび おしゃぶりこんぶ
26	月	ぱんけーき	ちゃんこなべ かいそうさらだ みかん	おからビーなつ
27	火	みくすふる一つ	さばのこうみに そえやさい ふゅやさいのみそしる ばなな	ごへいもち
28	水	じゃむさんど	にくだんごとはくさいのとまとに こまつなのごまあえ りんご	ぱんぶきんまだれーぬ
29	木	ゼリー	【きゅうしょくでせかいりょこうをしよう~すりらんか・ベとなむ】 すりらんかかれー かぶときゅうりのさらだ いちご	ぱいんみーようちえんふう
30	金	きなこすこーん	からふるころっけ そえやさい すまじる ばなな	ここあ とうふのはんけーき