

こんだて

1月号

木谷保育所



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いさっぱりとしています。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んですよ！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。保育所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。



あけましておめでとうございます。

寒さが厳しい季節ですが、
よく食べ、よく遊んで、
元気いっぱいに冬をのり
きりましょう。

今年も子どもたちの成長
を見守りながら、安全で
おいしい給食を提供してま
います。

よろしく願いいたします。

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 | 546 | 20.6 | 15.9 | 1.5 |
| | 栄養目標量 | 574 | 23.0 | 17.2 | 1.6 |
| 3 歳未満児 | 給与栄養量 | 521 | 19.9 | 15.9 | 1.4 |
| | 栄養目標量 | 475 | 19.0 | 14.8 | 1.4 |

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%を目標にしています。また、3歳以上児は110gのを持参した場合の栄養価です。

| 日 | 曜 | 10じのおやつ | おひるのこんだて | 3じのおやつ |
|----|---|--------------|---|----------------|
| 5 | 月 | げんまいふれーく | ちくぜんに さんしょくなます ばいんかん | うめおにぎり たづくり |
| 6 | 火 | ぶどうぜりー | さかなのりんごすかけ そえやさい こぶとだいずのいために みかん | きなこまめ |
| 7 | 水 | よーぐるとうえはーすぞえ | おでんふうにもの ほうれんそうのおかかあえ ばなな | ななくさがゆ |
| 8 | 木 | ほっとけーき | がんせきあげ そえやさい こーんすきむすーぶ ミにぜりー | まっちゃふる一つぼんち |
| 9 | 金 | みたらしまかろに | もずくどん とうふどれっしんぐさらだ ばなな | おしるこ あげもち |
| 10 | 土 | くっきー | しょうゆらーめん きりこんぶのきんぴら みかんかん | せんべい |
| 13 | 火 | おにぎり | ぶたにくのくわやき そえやさい やさいをたべるすーぶ ミにぜりー | ふる一つさんど |
| 14 | 水 | ミにぜりー | 【木谷リクエスト】かやくどん かれーふうみふらいどぼてと いちご | どらやき |
| 15 | 木 | さぶれ | おたのしみ給食 | ぼてとちっぶす |
| 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 |
| 17 | 土 | ぼーろ | はるさめいため ちゅうかすーぶ ばなな | びすけっと |
| 19 | 月 | きなこサンド | ☆よしのに ごしょくあえ みかん | ちゅうかふうべいふんむし |
| 20 | 火 | よーぐるとうえはーすぞえ | しろみざかなのぼてとくりーむやき れもんさらだ ばなな | りんごちーずつつみあげ |
| 21 | 水 | すこーん | ればーみーとぼーる そえやさい はくさいのみそしる ばいんかん | ちーずけーき |
| 22 | 木 | ばなな | つなとまとのすばげていー ませどあんさらだ りんご | こーんふれーくくっきー |
| 23 | 金 | ぼーろ | さかなのくらっかーあげ そえやさい うめまよあえ みかん | くれーぶ |
| 24 | 土 | うえはーす | ぼとふ だいこんさらだ ばいんかん | くっきー |
| 26 | 月 | ここあほっとけーき | ちゃんこなべ かいそうさらだ みかん | おからどーなつ |
| 27 | 火 | みかんよーぐると | さばのこうみに そえやさい ふゆやさいのみそしる ばなな | ごへいもち |
| 28 | 水 | ちーずさんど | にくだんごとはくさいのとまとに こまつなごまあえ りんご | ばんぶきんまどれーぬ |
| 29 | 木 | ぶどうぜりー | 【給食で世界旅行をしよう!】すりらんかかれー かぶときゅうりのさらだ ももかん | ばいんみーほいくしよふう |
| 30 | 金 | きなこすこーん | からふるころっけ そえやさい すましじる ばなな | ほっとここあ ばうむくーへん |
| 31 | 土 | こーんふれーく | ぶたにくのけちやっぷいため もやしのおかかあえ みかんかん | せんべい |

❖15日(木)はお楽しみ給食です。幼児組ははしのみ持参してください。

☆19日(月)は食育の日のメニューになっています。

