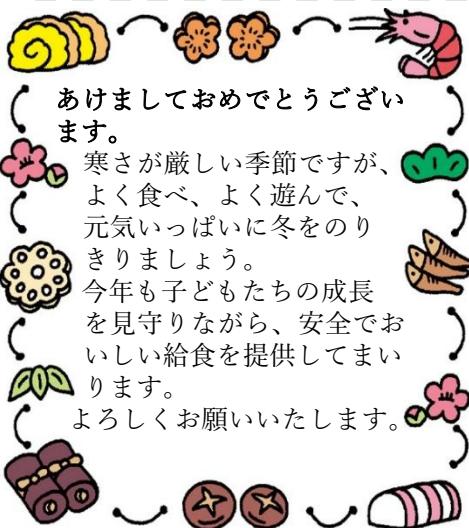




こんだて



木谷保育所



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ります。

よろしくお願ひいたします。

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い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。



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
	栄養目標量	574	23.0	17.2
3歳未満児	給与栄養量	521	19.9	15.9
	栄養目標量	475	19.0	14.8

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	ちくせんに さんしょくなます ぱいんかん	うめおにぎり たづくり
6	火	ぶどうゼリー	さかなのりんごそーすかけ そえやさい こぶとだいすのいために 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 みにゼリー	まっちゃんふるーつぽんち
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	くつきー	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 みにゼリー	ふるーつさんど
14	水	みにゼリー	【木谷リクエスト】かやくうどん 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	ぱてとちっぷす
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 ぱいんかん	ちーずけーき
22	木	ばなな	つなととまとのはげていー ませどあんさらだ りんご	こーんふれーくくつきー
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 ぱいんかん	くつきー
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 ふゅやさいのみそしる 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	ぱんぶきんまどれーぬ
29	木	ぶどうゼリー	【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	ぱいんみーほいくしょふう
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	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。幼稚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。

