

1月 給食こんだて

幼老統合施設Cocoa R3.1

日	曜日	午前おやつ	昼 食	3時のおやつ	体のもとになる	熱や力になる	体の調子を整える	未測定 エネルギー タンパク質 脂質 塩分	3才以上児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
1	金		元旦						
2	土		お休み						
4	月	麦茶 塩せんべい	赤飯 鮭のてりやき 花麩のすまし汁 紅白なます いもあん りんご	牛乳 マカロニきな粉	鮭 牛乳 きな粉	米 春雨 油 三温糖 さつま芋 マカロニ	にんじん 万能ねぎ 大根 りんご	528 22.5 12.7 1.1	546 23.9 12.0 1.1
5	火	牛乳 クッキー	カレーライス 春雨のマヨネーズサラダ わかめスープ みかん	牛乳 カステラ(市販)	豚肉 ツナ 牛乳	米 ジャガ芋 春雨 カステラ	玉ねぎ にんじん もやし 万能ねぎ わかめ みかん	614 22.1 20.4 1.9	664 23.9 20.5 2.3
6	水	牛乳 ビスケット	わかめごはん 白身魚のオランダ揚げ すき昆布の煮物 白菜と生揚げの味噌汁 パナナ	牛乳 お好み焼き	卵 さつま揚げ 生揚げ 牛乳	米 油	わかめ にんじん 玉ねぎ しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ もやし 青のり	545 22.6 17.5 2.3	565 24.3 16.0 2.8
7	木	牛乳 ウエハース	愛情弁当	牛乳 麻婆うどん	豚肉 牛乳 豆腐	油 三温糖 うどん	にんじん ねぎ なら	388 16.0 14.1 2.7	332 15.4 11.4 3.0
8	金	牛乳 クラッカー	雑穀ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 豚肉と小松菜の炒め物 ジャがいもと油揚げの味噌汁 パイナップル	麦茶 黒糖蒸しパン	生揚げ 豚肉 油揚げ 豆乳	米 油 ジャガ芋 黒砂糖	玉ねぎ いんげん にんじん 小松菜 ねぎ パイン	573 19.6 18.0 1.7	569 19.3 16.9 1.5
9	土	牛乳 ビスケット	豚丼 青菜のきのこ和え わかめと揚げの味噌汁 もも缶	牛乳 ミニたい焼き	豚肉 油揚げ 牛乳	米 油 三温糖 さつま芋	玉ねぎ ほうれん草 しいたけ しめじ えのきたけ なめこ にんじん わかめ もも缶	623 23.8 23.2 1.6	646 25.8 21.8 1.7
11	月		成人の日						
12	火	牛乳 クッキー	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜とひじきの和え物 白菜とえのきの味噌汁 バナナ	牛乳 あんぱん	豚肉 牛乳	米 油 あんぱん	玉ねぎ ひじき 小松菜 コーン にんじん えのきたけ パナナ	551 22.0 18.1 1.4	585 23.8 17.6 1.7
13	水	牛乳 ビスケット	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 五目納豆 すまし汁 りんご	麦茶 焼きそば	鮭 納豆 豚肉	米 油 中華麺	玉ねぎ ピーマン にんじん キャベツ 小松菜 ほうれん草 海苔 かぶ りんご もやし	552 24.2 17.3 1.7	574 26.3 15.7 1.8
14	木	牛乳 クラッカー	バターロール かぼちゃのグラタン ブロッコリーツナあえ 野菜のスープ パイナップル	麦茶 わかめおにぎり チーズ	鶏肉 牛乳 チーズ ツナ しらす干し	パン バター 米 パン粉	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ コーン いんげん キャベツ パイン	604 21.8 20.1 1.8	608 22.0 19.5 1.9
15	金	牛乳 ビスケット	雑穀ごはん 鶏肉のさっぱり煮 さつま芋のきんぴら 大根とえのきの味噌汁 オレンジ	牛乳 おからドーナツ	鶏肉 おから 牛乳 豆乳	米 さつま芋 油	玉ねぎ にんじん 大根 えのきたけ オレンジ レーズン	587 19.8 20.6 1.5	601 20.7 18.5 1.6
16	土	牛乳 塩せんべい	ハヤシライス コールスローサラダ わかめスープ もも缶	牛乳 豆乳プリン ビスケット	豚肉 牛乳	米 油 三温糖 ジャガ芋 カップマフィン	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン わかめ もも缶	586 18.9 20.5 1.9	619 19.4 21.8 2.0
18	月	牛乳 ウエハース	ごはん 和風ハンバーグ 白菜の煮びたし 大根とわかめの味噌汁 みかん	牛乳 ミニたい焼き	豆腐 豚肉 生揚げ 油揚げ 卵 牛乳	米 油 ミニたい焼き	玉ねぎ 白菜 にんじん 大根 わかめ みかん	578 21.5 19.7 1.5	588 22.3 18.4 1.6
19	火	牛乳 ビスケット	あんかけ焼きそば 中華きゅうり 白菜とベーコンのスープ パナナ	麦茶 おかかおにぎり ほりほり小魚	豚肉 えび ベーコン ほりほり小魚	中華麺 油 三温糖 米	玉ねぎ にんじん 白菜 竹の子 いんげん きゅうり パセリ バナナ	577 24.3 13.5 2.2	584 25.1 11.2 2.2
20	水	牛乳 ビスケット	ちらし寿司 魚のフライ 野菜スティック 小松菜のすまし汁 フルーツゼリー	牛乳 ロールケーキ	油揚げ さわら 牛乳	米 ロールケーキ	きゅうり コーン しいたけ にんじん しいたけ 小松菜 ねぎ いちご	567 19.8 24.7 2.2	576 20.8 23.6 2.8
21	木	牛乳 塩せんべい	ごはん さばのカレー揚げ 白菜の煮びたし かぶとわかめの味噌汁 パイン	麦茶 すいとん	鯖 豆腐 鶏肉 油揚げ	米 油 すいとんの粉	白菜 青梗菜 にんじん わかめ かぶ パイン 大根 ねぎ	553 17.8 18.8 1.4	577 18.0 19.6 1.5
22	金	牛乳 クッキー	雑穀ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 ツナサラダ 春雨スープ オレンジ	牛乳 フルーツサンド	生揚げ 豚肉 えび ツナ 牛乳	米 油 三温糖 春雨 パン	玉ねぎ にんじん いんげん トマト キャベツ きゅうり コーン 青梗菜 オレンジ	590 21.9 21.0 1.4	634 23.6 21.3 1.7
23	土	牛乳 クッキー	シーフードスパゲティ 野菜スティック かぼちゃのスープ みかん缶	牛乳 芋けんぴ	ベーコン えび あさり 豆乳 牛乳 チーズ	スパゲティ 油 芋けんぴ	玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり かぼちゃ みかん	588 20.2 23.0 0.9	619 21.2 22.9 1.0
25	月	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏肉の唐揚げ にんじんしりしり 具たくさん味噌汁 パナナ	麦茶 チャーハン	鶏肉 ツナ 生揚げ 豚肉	米 油	にんじん 白菜 パナナ ねぎ グリーンピース	566 22.4 17.8 1.7	576 22.8 16.6 1.7
26	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鯖の味噌煮 切干しとひじきのサラダ かぶと小松菜の中華スープ みかん	牛乳 チキンナゲット	鯖 ベーコン チキンナゲット	米 三温糖	ひじき 切干大根 コーン かぶ 小松菜 にんじん みかん	573 25.7 24.8 1.8	584 28.1 23.7 1.9
27	水	牛乳 塩せんべい	きつねうどん 肉じゃが おからサラダ りんご	麦茶 ケチャップライス	鶏肉 油揚げ 豚肉 おから ハム	うどん 米 油 三温糖 ジャガ芋	にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ こんにゃく グリンピース ブロッコリー りんご コーン	553 19.8 11.8 2.8	578 20.5 10.9 3.1
28	木	牛乳 クッキー	ごはん チャップチェ バンバンジーサラダ 中華風コーンスープ オレンジ	牛乳 フルーツボンチ ウエハース	豚肉 鶏肉 牛乳	米 春雨 油 三温糖	にんじん ピーマン きゅうり もやし 玉ねぎ コーン オレンジ バナナ パイン もも みかん	577 24.8 16.9 1.7	618 27.3 16.1 2.0
29	金	牛乳 ビスケット	わかめごはん 松風焼き ひじきとじゃこのきんぴら あさりとふのりの味噌汁 パイン	牛乳 コーンフレーククッキー	鶏肉 卵 あさり しらす 牛乳	米 油 マーガリン 三温糖	にんじん グリンピース しいたけ 玉ねぎ ひじき ピーマン 心のり ねぎ パイン	599 22.8 21.6 2.0	633 24.5 21.1 2.5
30	土	牛乳 クラッカー	スタミナ丼 春雨サラダ なめこ汁 バナナ	牛乳 ビスケット	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 三温糖 春雨	玉ねぎ キャベツ にんじん なめこ きゅうり ねぎ コーン バナナ	599 21.9 20.7 1.6	601 22.1 20.2 1.7



新しい年を祝う1月には、正月の他にも七草や鏡開きなど、さまざまな行事があります。それぞれの行事を子どもと一緒に楽しみながら体験し、行事に関連する食材への興味を深めていきましょう。

今年も、こどもたちの好奇心や食欲を育てていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

子どもに伝えたい「和風のだし」

★だしの秘密★

1. 赤ちゃんにも好まれる「だし」

昆布などに含まれるグルタミン酸（うま味成分）は、健康を支えるアミノ酸で、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。「うま味」は先天的に誰もが好む味だと言われています。

2. 健康の維持につながる「だし」

・野菜をおいしく食べることができる

野菜の水分とだしが入り替わることにより、野菜の苦味、えぐ味が軽減され、格段に食べやすくなります。野菜の摂取量アップにつながります。

・減塩につながる

だしをきかせれば、なんと20～30%も減塩することができます。子どもの頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。

・エネルギーのとり過ぎを防ぐことができる

だしのエネルギーは、100mlでたったの約3キロカロリー。肉や魚と同じアミノ酸を含むだしは、食べたときに満足感を得られます。低カロリーで満足できるだしを使った食事は、エネルギーの過剰摂取を防ぐことができます。

◆家庭の食育◆

だしに使う「昆布」や「かつお節」や「煮干し」はそのままでも食べることができます。料理をしている時に、味見をさせてあげると、食べることへの関心・意欲が高まります。



Cocoa食育週間のご案内

保護者の皆様にご協力いただいた「食事に関するアンケート」の回答で多かった「テレビに夢中になり食事が進まない・立ち歩いて落ち着かない」という問題の対策として『Cocoa食育週間』を設け、ご家庭と一緒に子どもたちの健康に向けた食事に関する取り組みを行いたいと思います。

【期間】

令和3年 1月11日(月・祝)～1月17日(日)

【内容】

◆メディアおやすみシート配布

このシートは、ご家庭のテレビやほかのメディアをお休みし、家族で団らんしながら楽しく食事をしていただくための『お助けシート』です。子どもたちが視覚的にわかるように、テレビやタブレット等に貼り付けて活用してください。

◆Cocoa食育週間 とりくみカード

取り組み期間のメディアおやすみ達成度をチェックしていただくためのカードです。

◆Cocoa給食レシピ集配布

アンケートでご要望が多かったレシピ集を作りました。

★アンケート集計結果の掲示★

保護者の皆様には、お忙しい中、アンケートへのご協力ありがとうございました。1月8日(金)から集計結果を掲示いたします。これからの献立作成や食事指導等の参考にさせていただきたいと思っております。また、個別に食事に関するご相談やお悩みなどございましたら、事務室までお声がけください。



野菜あんが絡んで美味しい かじきのきのこがけ

材料【子ども二人分】

めかじき…2切れ(80g)
酒…1g
塩…0.2g
油…2g
玉ねぎ…40g
えのきたけ…30g
しいたけ…6g
かつお・昆布だし汁…40g
しょうゆ…3g
片栗粉…3g
さやえんどう…4g
揚げ油…分量外



作り方

- ①めかじきを棒状に切り、酒、塩をふる。
- ②玉ねぎとしいたけを薄切り、にんじんをせん切り、えのきたけを2cmに切る。
- ③さやえんどうを斜め薄切りにする。
- ④水溶き片栗粉を作る。
- ⑤小鍋に②、だし汁、しょうゆを入れ、野菜がやわらかくなったら③を入れて最後に水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑥①に片栗粉をまぶす。
- ⑦フライパンに少し多めの油を熱し、⑥を揚げ焼きにする。
- ⑧焼きあがった魚と野菜あんを合わせれば出来上がり♪