



給食だより



令和5年 2月1日発行

宗方こども園

※おやつに毎日牛乳がついています。※都合により変更する場合があります。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--------------------------------------|---|---|--|---------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | レバーのみそ炒め 野菜の梅肉和え 果物 ごはん | 洋風かきたま汁 温野菜サラダ ししやも 果物 ごはん | 鬼ごはん 金棒ハンバーグ スパゲティサラダ 果物 | お弁当日 |
| | | スキムクッキー | 二層ムース | 鬼まんじゅう | クッキー |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| チキンの バスク風煮込み しめもん 果物 ごはん | すき焼き卵 人参しりしり風 果物 ごはん | 魚の香草パン粉焼き コールスロー 果物 ごはん | 大豆入り ひじきの油いため ほうれん草ソテー 果物 ごはん | ウインナーと かぶのポトフ マカロニサラダ ブロッコリー 果物 パン | 建国記念日 |
| フレンチトースト | 焼き大福 | バナナマフィン | ウインナーロール | ビーフン | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 厚揚げの肉みそかけ 野菜のチャプチェ 果物 ごはん | 魚のバター醤油蒸し れんこんの金平 果物 ごはん | 高野豆腐の卵とし 野菜のセサミソース 果物 ごはん | カレー ひじきのサラダ 果物 | 鮭の クリームソースかけ 小松菜と 油揚げの煮びたし 果物 ごはん | 牛肉菜めし すまし汁 果物 |
| クリームチーズ ビスケット | お豆腐ブラウニー | ジャムサンド | チヂミ | 黒糖黄粉蒸しパン | シュークリーム |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 南瓜の卵焼き りんごと 白菜のサラダ かえり 果物 ごはん | ニラ豚 さつまいもと 切昆布の煮物 果物 ごはん | 煮魚 蓮根のカレー焼き 切干大根の酢の物 果物 ごはん | 天皇誕生日 | まさごあげ 野菜の和え物 果物 ごはん | ちゃんぽん 果物 |
| フレーク クッキー | パセリおにぎり | チーズスコーン | ココアもち | メロンパン | |
| 27 | 28 | 3月の行事予定 | | | |
| 豚肉の生姜焼き ポパイサラダ 果物 ごはん | 石狩汁 カリフラワーの甘酢 煮豆 果物 ごはん | 7日(火) お弁当日 9日(木) 誕生日会 | | | |
| レーズン蒸しパン | ちんすこう | | | | |

飲みすぎ注意！ジュースにはどのくらいお砂糖が入っているの???

(500ml あたりのジュースに対する角砂糖の量を目安で表しています)



1日のさとうの摂取量の目安は20g！甘さを感じなくてもしっかりとさとうが入っているので注意しましょう！

身体を作る4つの色！

きいろ…主食

(ごはん・パン・めん・いもなどがメインの料理)

体を動かすエネルギーのもと

あか…主菜

(肉・魚・卵・豆製品などがメインの料理)

血や肉を作り体を温めるもとに

みどり…副菜

(野菜・果物・きのこ類などがメインの料理)

病気に負けない体を作りお腹の調子を整えるもとに

しろ…汁物や調味料

(だし・みそ・塩・砂糖・醤油などがメインの料理)

体を動かすエネルギーのもと

12・1月お誕生日会

メニュー

- ★三色丼
- ★とん天
- ★スパゲティサラダ
- ★いちご

みんな大好き
三色丼
パクパク食べました!!



日頃食べている料理が何色のお皿なのかと4つの料理の組み合わせを知ることによってバランスの良い食事を体感できます。あわせて、ご飯は左、汁物は右などの配膳マナーも覚えることができます。

パール柑収穫体験

パール柑、晩白柚、紅はっさくの収穫体験を行いました(´▽`)大きさにびっくり！貴重な体験ができました



