



1月給食だより

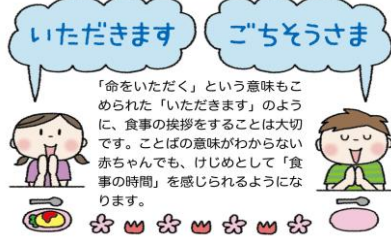
きぼう保育園

曜日	日	献立名	材 料 名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g
			血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
月	5 ・ 19	ジャムクラッカー 牛乳	牛乳			190	6.3	9.1	0.4
火	6 ・ 20	さつま芋ガレット 牛乳	牛乳	小麦粉(代替)・さつま芋		224	7.2	10.1	0.2
水	7 ・ 21	菓子・果物 牛乳	牛乳	菓子	ルビー	182	6.1	8.4	0.3
木	8	わかめおにぎり 牛乳	牛乳	米	わかめ	208	6.8	6.0	0.4
金	9 ・ 23	菓子 牛乳	牛乳	菓子(代替)		164	6.2	6.6	0.2
土	10 ・ 24	菓子・バナナ 牛乳	牛乳	菓子	バナナ	169	6.3	5.9	0.3
月	26	シュガートースト 牛乳	牛乳	食パン・マーガリン(除去)		198	7.7	7.0	0.5
火	13 ・ 27	じゃがバター 牛乳	牛乳	バター	じゃが芋	157	6.0	8.2	0.2
水	14 ・ 28	ココアプリン 牛乳	牛乳	ココア		240	9.2	10.6	0.3
木	15 ・ 29	ボンデケージョ 牛乳	牛乳・粉チーズ	小麦粉・油		308	12.3	13.3	0.8
金	16 ・ 30	リンゴトースト 牛乳	牛乳	食パン(代替)・砂糖	りんご	248	7.7	7.0	0.5
土	17 ・ 31	菓子・オレンジ 牛乳	牛乳	菓子	バナナ	192	6.4	5.9	0.3
誕生会	22	パースデーパルフェ 牛乳	牛乳	小麦粉(代替)・生クリーム	りんご・みかん缶	297	10.2	13.4	0.7

*食材購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しくお願い致します。
*献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。
*献立名の赤字はアレルギー除去食および代替食です。

*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。

園における基準量			
	乳児	幼児	幼児
エネルギー	525kcal	610kcal	170kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	6.4g
脂質	16.0g	18.0g	6.4g
食塩	2.0g	2.0g	0.3g



今月のレシピ：ボンデケージョ

★材料(幼児1人分)
・小麦粉…20g・食塩…0.1g
・粉チーズ…5g・ベーキングパウダー…0.5g
・油…1.6g・牛乳…16ml・バター…3g

★作り方
①電子レンジでバターを完全に溶かし油と牛乳と混ぜ合わせる。
②別のボウルに小麦粉・食塩・ベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
③②と①と粉チーズをしっかりと混ぜ合わせる。
④等分に切り分け丸め、鉄板に並べる。
⑤180℃で12～15分ほど焼いて完成。
※フライパンで焼く場合弱火で10分蒸し焼きにして、焼いたら裏返して6分蒸し焼きにして完成。

アレルギー検査は定期的に

食物アレルギーの種類や程度は一人ひとり違います。また、子どもは身長、体重とともに消化吸収機能もどんどん成長するので、短期間でも食べられるものが増えることがあります。そのため、半年～1年間に一度はアレルギー検査をすることをおすすめします。その結果を踏まえて園での対応を相談しましょう。給食はもちろん、家庭での食生活のようなど、こまめに確認し合い、園と二人三脚で食物アレルギーと向き合っていきましょう。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひから下が自由に動かせる高さに
背中がくっつかないようにクッションなどを入れても
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に