



給食だより



令和5年1月1日 あいあい浜寺中央こども園

新年明けましておめでとうございます。今年も子どもたちが給食を楽しめるように、美味しく安心・安全な給食を心を込めて作ります。どうぞよろしくお願い致します。

今月の行事食は、おせち料理をのせたちらし寿司、きんかんの甘露煮ヨーグルト、お雑煮、ぜんざいです。きんかんの甘露煮ヨーグルトは、園で収穫したきんかんを砂糖で甘く煮ます。程よい酸味があり、とても美味しいです。

12月の食育

16日にクリスマス会が行われました。みんな大好きなクリスマスメニューをひつじ柄のプレートに盛り付けました。星形にくりぬいた人参も「可愛い!」と好評でした。おやつクリスマスケーキは、フルーツとチョコスプレーを自分でのせて楽しみました。

23日の餅つき大会では、蒸したてのもち米の香りを楽しんだあと、先生たちが頑張って餅をついて、ご飯からだんだんお餅になっていくのを見て、大興奮の子どもたちでした。その日のおやつに、きなこ砂糖醤油で美味しくいただきました。



旬の食材

大根…6,11,12,13,16,20,23,25,31日,
 ブロッコリー…13,17,18,23,24,26,31日
 ほうれん草…12,14,19,21日 春菊…26日
 白菜…7,13,20日 水菜…16日
 かぶ…10,11,12,23日 きんかん…6日
 里芋…11,16,25日 ごぼう…6,18,25日
 白ネギ…11,23,24,30日 金時人参…6,26日
 カリフラワー…17,27日
 れんこん…13,18日
 ゆりね…6日
 たら…27日
 キャベツ…13,21,23,24,27,30日
 りんご…13,21,24,26,30日
 みかん…7,17日



★1月の栄養価(幼児食 給食・おやつ)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準値	590	19~29	13~20
当月予定値	647	25.4	20.9