

# 2021年1月の行事&給食予定

日	曜	行事、その他	はな組さん 朝のおやつ	昼食献立名	主な食材	午後のおやつ	memo
1	金	● 元日					
2	土	初荷、書初め					
3	日						
4	月						
5	火	保育はじめ 安全の日	せんべい 牛乳	新年おめでとう (お雑煮風、紅白生酢、 田作り、フルーツ金団)	昆布、高野豆腐、油揚げ、干し椎茸、人参、葱、 いりこ、大根、ゆず、さつま芋、りんご、 パイン缶	お赤飯(もち米、 小豆、黒ゴマ) スキムミルク	↑ 主食不要  うめ、たけ、まつ組さん、一人お米1合をお願いします。  ↓
6	水	七草摘み	みかん 牛乳	油揚げコロケ 塩昆布和え	油揚げ、牛肉、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参 白菜、かぶ、塩昆布、サラダ菜	コーンフレーク スキムミルク パナナ	
7	木	(10時) トライアングル 七草 絵本貸出日 米飯給食①	バナナ 牛乳	七草粥 骨付き鶏と大根の煮物	白米、大根、かぶ、ほうれん草、せり、白菜 昆布、骨付き鶏肉、大根、人参、生姜	焼き芋 りんご スキムミルク	
8	金		りんご 牛乳	尾頭付きお魚料理 切干大根の煮物	瀬戸内産鯛、ブロッコリー 切干大根、人参、厚揚げ、椎茸、れんこん	ポテトスナック みかん 牛乳	
9	土	1さい 鍵野 華央 ちゃん	ヨーグルト お茶	正直豆腐のきんぴら丼 豆乳	5分づき米、正直豆腐、豚肉、人参、牛蒡、 小松菜、ごま	せんべい お茶	
10	日	110番の日					
11	月	● 成人の日 鏡開き					
12	火	かるた大会	みかん 牛乳	なめこ汁  りんごサラダ	昆布、ワカメ、高野豆腐、油揚げ、なめこ、人参、 春菊、大根 りんご、じゃが芋、白菜、ほうれん草、コーン	ぜんざい(小豆、餅) 昆布	
13	水	(10時) 女子会 食事指導『お正月、 なに食べた?』	バナナ 牛乳	スタミナ炒め 金時豆の甘煮	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく 赤いんげん豆	ポテトスナック みかん スキムミルク	
14	木	(10時) トライアングル 絵本貸出日 6さい 佐川 陽くん	りんご 牛乳	たまごのお好み焼き  ブロッコリー	もち、小麦粉、豚肉、鶏卵、キャベツ、もやし、 お好みソース、青のり ブロッコリー、いりこ	おむすび (ワカメ、ごま) スキムミルク	
15	金	命の日 避難訓練	みかん 牛乳	お魚料理 白菜と厚揚げの煮物	国産切り身魚、じゃが芋 昆布、厚揚げ、白菜、椎茸	コーンフレーク 牛乳 りんご	
16	土	5さい 岩佐 華弥ちゃん	ヨーグルト お茶	きつねうどん 豆乳	昆布、ゆでうどん、油揚げ、ほうれん草、人参、 玉ねぎ	せんべい お茶	
17	日						
18	月	米飯給食② 3さい 吉田 陽翔くん	みかん 牛乳	油揚げの和風カレー ブロッコリー	油揚げ、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、特定原 材料7品目不使用カレール / ブロッコリー	ヨーグルト バナナ お茶	主食不要
19	火	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #fff9c4;">この日に、お米1合を使用 します。主食不要です。</div>	りんご 牛乳	高野豆腐フライ ひじきの煮物	高野豆腐、小麦粉、パン粉、サラダ菜 ひじき、油揚げ、人参、れんこん、ごま	焼き芋 みかん スキムミルク	
20	水	発育測定 大寒	バナナ 牛乳	たまごの きのこあんかけ もやしのナムル	昆布、鶏卵、椎茸、しめじ、えのき、三つ葉 もやし、小松菜、人参、ごま油	コーンフレーク バナナ スキムミルク	
21	木	(10時) 子育てサロン 絵本貸出日	みかん 牛乳	正直豆腐のけんちょう 大学芋	昆布、正直豆腐、大根、人参、椎茸、白葱 さつま芋、黒ゴマ	くあじゅうしいー (もち米、昆布、 豚肉、椎茸、ごま油)	
22		(15時半) おはなしの日 3さい 白井 悠大くん	りんご 牛乳	お魚料理 おからの煮物	国産切り身魚、ほうれん草 おから、牛蒡、人参、玉ねぎ、椎茸	芋けんぴ りんご スキムミルク	
23			ヨーグルト お茶	ちゃんぽんめん 豆乳	昆布、中華麺、豚肉、白菜、もやし、人参、椎茸、 ねぎ	せんべい お茶	
24	日						
25	月	凧揚げ大会 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #fff9c4;">エプロンが 必要です。</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #fff9c4;">爪を 切ってね。</div>	みかん 牛乳	沢煮椀  小魚ポテト	昆布、豚肉、牛蒡、人参、大根、しめじ、えのき、 三つ葉 いりこ、じゃが芋、青のり	芋けんぴ りんご スキムミルク	
26	火		りんご 牛乳	厚揚げと豚肉みそ炒め 塩昆布和え	豚肉、厚揚げ、人参、白ネギ ブロッコリー、白菜、塩昆布	ポテトスナック バナナ スキムミルク	
27	水	お誕生会 うめ、たけ、まつ組 クッキング保育 『のり巻き列車』	バナナ 牛乳	お楽しみメニュー	5分づき米、焼きのり、高野豆腐、牛蒡、人参、 ほうれん草、干びょう	せんべい みかん 牛乳	主食不要
28	木	(10時) トライアングル 絵本貸出日	みかん 牛乳	正直豆腐のみそ田楽 おさつサラダ	昆布、正直豆腐、人参、春菊、大根、みそ さつま芋、キャベツ、コーン、サラダ菜	コーンフレーク バナナ スキムミルク	
29	金	そしゃくの日	りんご 牛乳	お魚料理 きんぴら牛蒡	国産切り身魚、ブロッコリー 昆布、ごぼう、人参、ごま	かやくおむすび (切り干し大根)	
30	土		ヨーグルト お茶	ピピン丼 豆乳	5分づき米、豚肉、玉ねぎ、もやし、人参、 ほうれん草、ごま	せんべい お茶	
31	日						

20210101\_ひづみ保育園



## 連絡事項

**米飯給食① 7日** 今までの米飯+給食分のお米で作ります  
 **米飯給食② 16日** までにまつ・たけ・うめ組さんは**お米1合**  
を持ってきて下さいね

**クッキング保育 27日**では、『のり巻き列車』を作るよ!  
まつ・たけ・うめ組さんはエプロンを持って来てね! 爪切りも忘れずにしてきましょう!



- スプーンまたはフォークを持参下さい
- クッキング保育 手作りおやつ
- 今日のお誕生日さん、おめでとう
- お誕生会 栄養士による食事指導

## 七草がゆを知っていますか

1月7日は「人日の節句」といって、この日の朝に食べる縁起食が七草がゆです。せり、なずな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、これらの春の七草を使って作ります。

一年間健康で過ごせるようにという無病息災の願いが込められています。お正月においしいご馳走を食べ過ぎてしまった胃腸の調子を整える効果もありますよ。

保育園では、昼食に七草粥を食べます。まつ・たけ・うめ組さん、主食の持参は不要です。今までの米飯給食分のお米で作ります。

## おもちについて

0・1・2歳のクラスは、安全のためお餅は食べません。鏡開き後の「ぜんざい」は、すうっとお口の中で溶けてしまうお子様せんべい（米菓）を使用します。

## お正月、何食べた？

1月の食事指導では、お正月に食べた「おせち料理」を子どもたちから聞いてみます。食べたものを絵にして、重箱に詰め、令和3年ひづみのおせち、を完成させたいと思っています。

## 12月のアルバム ↓クッキング ~クリスマススイーツ~



さつまいもを使って「ツリー」を作りました。  
自分で考えて飾り付けをしました。



## 1月給食だより



### 12月誕生会メニュー

- ☆ツリーライス
- ☆クリスマスミートローフ
- ☆フロッコリーサラダ
- ☆りんご
- ☆キラキラゼリー

社会福祉法人  
ひづみ保育園

令和3年1月1日

<http://hizumhoikuen.jp/>

## 食塩摂取目標量が改定されました！

成人1日あたり

**男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満**（日本人の食事摂取基準・2020年版・より）

《減塩目標7つのヒント》2つ以上の目標を決めてみましょう！



<input type="checkbox"/>	しょうゆを減塩しょうゆに変える 減塩しょうゆの塩分量は、濃口しょうゆの約半分。
<input type="checkbox"/>	みそ汁は具たくさんにして汁を半分に 水分が少なければ、使う調味料も自然に少なくなる。
<input type="checkbox"/>	めん類のスープは半分または全部残す めん類をよく食べる人にとっては、いちばん簡単に塩分を減らせる方法。
<input type="checkbox"/>	塩分を多く含む食品は1日1回少量にとどめる 干物、漬物、梅干し、かまぼこ、ちくわ、ハム、ソーセージ、ウインナーなど。
<input type="checkbox"/>	できあいの総菜、加工食品を減らす 一般的に塩分が濃いものが多い。

ナトリウムを体外へ出すために、  
カリウムなどを増やす方法

- 野菜をたっぷり食べる  
きのこや海藻も含め、1日5皿以上を薄味の料理でとる。
- カリウム・カルシウム・マグネシウム・  
食物繊維をしっかり取る  
バナナ、アボカド等の果物（100g/日）  
ヨーグルト、牛乳（それぞれ100g/日）  
ドライフルーツやナッツ（30g/日）  
麦や雑穀（米に混ぜて炊く）

柳井市保健センター（☎23-1190）

令和2年12月作成