1がつのこんだてひょう

平成30年　みなみ保育所

あけましておめでとうございます

本年も子どもたちの健やかな成長を願い、おいしい給食を作っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。
1月は1年で最も寒さが厳しく、体調を崩しやすい時期です。食事と睡眠をきちんととり、元気に過ごしましょう。

七草がゆを食べよう（5日午後のおやつ）
春の七草とはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロです。本来は7日の朝に食べて、その年の無病息災を祈る意味があります。また、お正月にごちそうを食べて疲れた胃腸を整える働きもあります。

※★は新作メニューです。

金
5
（午前のおやつ1・2歳児） かりかりいりこ・牛乳
親子丼 さつま芋の煮物 ひじきと切干大根のサラダ りんご
七草がゆ お茶

月	火	水	木	
8　成人の日	9	10	11	12　クッキング（5歳児）
ぞう・きりん・くま組でデコレーションケーキを作りました。 	麩の青のりスナック 牛乳	きな粉かぼちゃ お茶	みたらし団子 牛乳	煮豆 お茶
	ごはん 鶏肉のからあげ ちりめんサラダ 切干大根のみそ汁	ごはん ぶりの幽庵焼き 紅白なま酢 黒豆 麩のすまし汁	ごはん 大豆とえびの甘酢炒め ごぼうサラダ かぶのスープ	ごはん あじの塩焼き れんこんのごまドレ和え 豚汁 ぽんかん
	牛しぐれおにぎり お茶	フルーツきんとん パスチャライズ牛乳	わかめおにぎり 牛乳	のりおにぎり・かりかりいりこ 牛乳
15	16　ふれあいデー・とんどさん お部屋でクッキング（2歳児）	17　一日保育士	18　弁当の日	19　誕生会
ふかし芋 パスチャライズ牛乳	麩の黒糖がらめ 牛乳	チーズ お茶	高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	煮昆布 牛乳
ごはん 鶏肉の和風ピカタ ほうれん草の和え物 豆乳入りみそ汁	麦ごはん 冬野菜のシチュー まめなサラダ りんご	ごはん ぶり大根 春菊と白菜のおかか和え のりふで		ごはん 魚の竜田揚げ・タンドリーチキン ブロッコリーサラダ・マカロニサラダ きのこスープ ぽんかん
炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	焼きビーフン お茶	あさりしぐれおにぎり 牛乳	お好み焼き 牛乳	アップルケーキ 牛乳
22　クッキング（4歳児）	23	24	25	26
蒸しかぼちゃ パスチャライズ牛乳	ボイル野菜 牛乳	いちごヨーグルト お茶	おかか大根 牛乳	大豆とごまのせんべい お茶
ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 春雨の酢の物 かに汁	ごはん 八宝菜 あさりの酒蒸し 大根サラダ いよかん	カうどん ふろふき大根 キャベツとえのきの磯香和え りんご	ごはん 鮭の衣焼き あらめの炒め煮 どさんこ汁	ごはん ちゃんこ鍋 ブロッコリーのごま和え ぽんかん
じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	★カルシウムたっぷりかりんとう 牛乳	切干大根おにぎり 牛乳	里芋ごはん 牛乳
29	30　一日保育士 お部屋でクッキング（1歳児）	31　クッキング（3歳児）		
マカロニきな粉 牛乳	人参ポッキー パスチャライズ牛乳	豆乳スープ お茶		
ごはん ★鶏肉のチーズパン粉焼き おからの炒り煮 あさりのみそ汁 いよかん	ごはん おでん 納豆和え りんご	雑穀ごはん ぎせい豆腐 大根の即席漬け 白菜のみそ汁		
ぞうすい お茶	黒ごま団子 パスチャライズ牛乳	ココアクッキー 牛乳		

今月の食育目標

冬の味覚を味わおう

冬野菜には、体を温める働きがあります。また、寒い季節に育つので甘みが強いのも特徴です。
今月は、色々な料理に冬野菜を取り入れています。実物展示やポスターなどを使い伝えていきます。

～旬の食材～ 春菊・白菜・大根・ごぼう・ブロッコリー・カリフラワー・小松菜・ほうれん草・いか・さわら・たら・みかん

栄養戦隊☆食レンジャー参上！！

食べ物にはそれぞれ大切な働きがあり、3つのグループに分けられる事を分かりやすく伝えるために、劇をしました。
子どもたちは食レンジャーの登場にとても喜び、真剣に劇を見ていました。食レンジャーたちからの「赤、黄色、緑の食べ物をバランスよく食べてね」という呼びかけに大きな声で返事をしていました。
これからも食に興味が持てるように様々な工夫をしながら伝えていきます。

◎赤色の食べ物・・・血や肉になる
◎黄色の食べ物・・・熱や力になる
◎緑色の食べ物・・・体の調子を整える

クリスマス会に会食をしました♪

ぞう・きりん・くま組は遊戯室で会食をしました。
子どもたちは、「これは緑のグループだよ！」と食材に興味を持ったり、「どれにしようかな？」と楽しく食事を選んだりしながら、とても嬉しそうにお皿に盛り付けていました。
お友だちと会話をしながら楽しい雰囲気の中でいただきました。
午後のおやつはお楽しみクッキーでした。私達職員がサンタクロースとトナカイになり、クッキーをクラスに届けました。ツリーの形のクッキーを見て、子どもたちはとても喜んでくれました。

かわいい～❤