



# 1がつのこんだてひょう



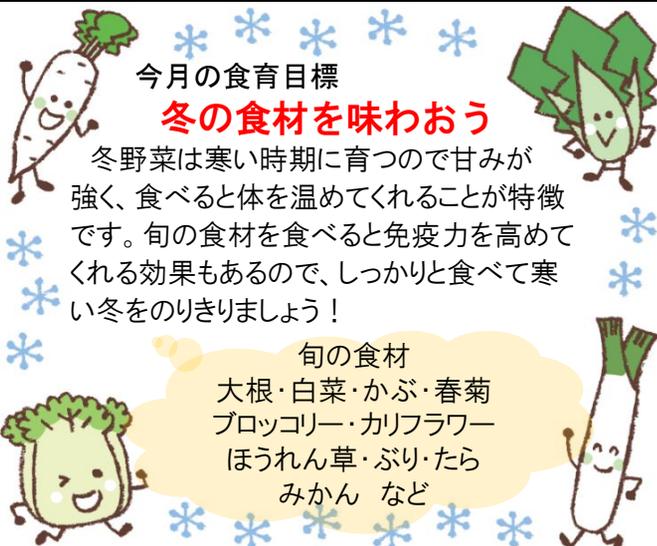
※♪青字は新作メニューです。 令和5年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
<p><b>畑で大根を収穫したよ♪</b></p> <p>きりん組・ぞう組の子ども達畑で大根を収穫しました。「見て見て。大きい大根が抜けたよ!」「小さかったけん、もう1本抜きたい。」と、力いっぱい引っ張り、大きく育った大根がたくさん獲れました。</p> <p>収穫した大根は、給食で菜飯やおでんにして美味しく食べました。自分達で育てて収穫した野菜は一段と美味しかったようでおかわりをして食べていました。</p> 		<p><b>5</b></p> <p>(午前のおやつ0.1.2歳児) かりかりいりこ・牛乳</p> <p>ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきとツナのサラダ ふかし芋 大根のみそ汁 みかん 梅かつおおにぎり 牛乳</p>	<p><b>6 正月献立</b></p> <p>チーズ お茶</p> <p>♪<b>桜えびごはん</b> 筑前煮 だて巻き 紅白なます 黒豆 花麩のすまし汁</p> <p>フルーツきんとん パスタライズ牛乳</p> 	
<p><b>9 成人の日</b></p> <p>🍓🍌🍓あけまして🍓🍌🍓 おめでとうございます 今年も子ども達の健やかな成長と健康を願い安心・安全でおいしい食事作りをしていきたいと思ひます。 どうぞよろしくお願ひいたします。</p> 	<p><b>10</b></p> <p>麩の青のリスナック 牛乳</p> <p>ごはん 松風焼き チンゲン菜のさつと煮 かぶの酢の物 わかめのみそ汁・いよかん 七草がゆ お茶</p>	<p><b>11</b></p> <p>大豆とごまのせんべい お茶</p> <p>ごはん ぶり大根 白菜と春菊のごま和え 里芋のみそかけ のりふで お焼きごはん パスタライズ牛乳</p>	<p><b>12</b></p> <p>粉ふき芋 牛乳</p> <p>ごはん 鶏肉のみそバター焼き おからの炒り煮 小松菜の和え物 しじみのすまし汁 米粉のチーズクッキー 牛乳</p>	<p><b>13 ふれあいデー(とんどさん)</b></p> <p>きな粉団子 お茶</p> <p>雑穀ごはん 鮭の塩こうじ焼き れんこんのごまドレ和え きのこのしょうゆ炒め キャベツのみそ汁・ぼんかん 牛しぐれおにぎり 牛乳</p>
<p><b>16</b></p> <p>ぱりぱりせんべい パスタライズ牛乳</p> <p>ごはん 厚焼き卵 水菜とかぶのナムル 焼きパプリカ かに汁 鮭おにぎり パスタライズ牛乳</p>	<p><b>17 弁当の日</b></p> <p>煮昆布 牛乳</p>  <p>ライスコロケ お茶</p>	<p><b>18</b></p> <p>のりごまクッキー お茶</p> <p>ごはん おでん 里芋のからあげ 小松菜のおかか和え 煮豆 五平餅 牛乳</p>	<p><b>19</b></p> <p>豆乳スープ お茶</p> <p>ごはん 魚の変わり焼き 大豆とえびの甘酢炒め ほうれん草のコーン和え どさんこ汁 茶飯おにぎり 牛乳</p>	<p><b>20</b></p> <p>ごまプリッツ お茶</p> <p>ごはん さばの塩焼き ほうれん草の和え物 ちゃんこ鍋 みかん</p>  <p>のりおにぎり 牛乳</p>
<p><b>23</b></p> <p>いちごヨーグルト お茶</p> <p>ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 大根の煮物 もやしのごま酢和え 油揚げのみそ汁 じゃこおにぎり パスタライズ牛乳</p>	<p><b>24</b></p> <p>さつま芋のオレンジ煮 お茶</p> <p>中華丼 ふろふき大根 ピクルス りんご</p>  <p>鶏そぼろおにぎり 牛乳</p>	<p><b>25</b></p> <p>高野豆腐のしっとりラスク お茶</p> <p>ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ さつま芋の甘煮 かぶのクリームスープ 切干大根おにぎり 牛乳</p>	<p><b>26 誕生会</b></p> <p>きな粉マカロニ 牛乳</p> <p>ガバオライス風 花野菜サラダ れんこんの青のり揚げ 野菜スープ ぼんかん 米粉のケーキ 牛乳</p>	<p><b>27</b></p> <p>ミルクスープ お茶</p> <p>ごはん キッズマーボー キャベツの磯香和え ごぼうの梅煮 中華スープ</p> <p>♪<b>豚しぐれおにぎり</b> 牛乳</p>
<p><b>30</b></p> <p>麩のココアラスク パスタライズ牛乳</p> <p>ごはん 鶏肉の磯焼き 納豆和え あらめの炒め煮 豆乳入りみそ汁 みたらし団子 パスタライズ牛乳</p>	<p><b>31</b></p> <p>煮豆 お茶</p> <p>ごはん 魚のフライ(オーロラソース) 大根サラダ ポイルブロッコリー なめこ汁・いよかん ひじきおにぎり 牛乳</p>	<p>1月7日には七草がゆを食べ、その年の無病息災を祈る意味があります。また、七草には正月のごちそうを食べて疲れた胃腸を整える働きもあります。春の七草には「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)」があります。保育所ではおやつに七草の実物を見て七草がゆを食べます。</p> 		

今月の食育目標  
**冬の食材を味わおう**

冬野菜は寒い時期に育つので甘みが強く、食べると体を温めてくれることが特徴です。旬の食材を食べると免疫力を高めてくれる効果もあるので、しっかりと食べて寒い冬をのりきりましょう!

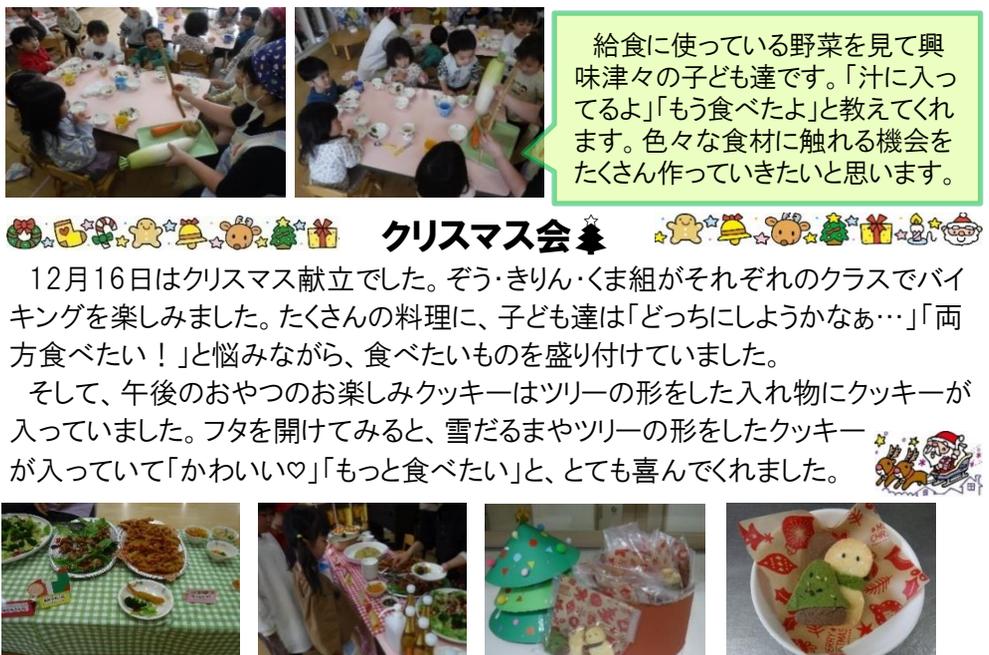
旬の食材  
大根・白菜・かぶ・春菊  
ブロッコリー・カリフラワー  
ほうれん草・ぶり・たら  
みかん など



**クリスマス会**

12月16日はクリスマス献立でした。ぞう・きりん・くま組がそれぞれのクラスでバイキングを楽しみました。たくさんの料理に、子ども達は「どっちにしようかなあ...」「両方食べたい!」と悩みながら、食べたいものを盛り付けていました。

そして、午後のおやつのお楽しみクッキーはツリーの形をした入れ物にクッキーが入っていました。フタを開けてみると、雪だるまやツリーの形をしたクッキーが入っていて「かわいい♡」「もっと食べたい」と、とても喜んでくれました。



給食に使っている野菜を見て興味津々の子ども達です。「汁に入ってるよ」「もう食べたよ」と教えてくれます。色々な食材に触れる機会をたくさん作ってきたいと思ひます。