



1がつのこんだてひょう



令和6年 みなみ保育所

金

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、安心と安全でおいしい食事作りをしていきたいと思

います。どうぞよろしくお願

いいたします。



今月の
食育目標

冬の食材を味わおう

一年の中で最も寒さの厳しい時期がやってきました。体調を崩しやすくなりますので、今月もしっかりと食事を取り、元気に過ご

しましょう。今が旬の冬野菜は、寒い時期に育つので甘みが強く、食べると体を温め、免疫力を高める効果があると言われています。保育所では旬の食材をたっぷり取り入れ、病気に負けない体づくりをしていきたいと思

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

月	火	水	木	金
8 成人の日 春の七草 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) 	9 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳 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 鮭おにぎり パスチャライズ牛乳	10 正月献立 かりかりいりこ 牛乳 桜えびごはん 筑前煮 だて巻き 紅白なます・黒豆 花麩のすまし汁 七草がゆ お茶	11 一日保育士 カレークラッカー 牛乳 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 お焼きごはん 牛乳	12 大豆とごまのせんべい 牛乳 ごはん キッズマーボー ブロッコリーの和え物 ごぼうの梅煮 中華スープ・いよかん 米粉のチーズクッキー 牛乳
15 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーのケッチャブ和え おからサラダ 南瓜の煮物 わかめのみそ汁 ひじきおにぎり パスチャライズ牛乳	16 煮豆 お茶 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・りんご じゃこおにぎり 牛乳	17 粉ふき芋 牛乳 ごはん おからとひじきのハンバーグ 春雨の酢の物 チンゲン菜の煮物 豆乳入りみそ汁 豚しぐれおにぎり 牛乳	18 ごまプリッツ 牛乳 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	19 のりごまクッキー お茶 ごはん さばの塩焼き ほうれん草の和え物 ちゃんこ鍋 ぼんかん 甘辛じゃが芋 牛乳
22 ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳 ごはん 厚焼き卵 キャベツの磯香和え 切干大根の中華和え 油揚げのみそ汁 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	23 きな粉団子 お茶 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 おかかおにぎり 牛乳	24 高野豆腐のフレンチトースト風 お茶 ごはん おでん 里芋のから揚げ 小松菜のおかか和え 煮豆・みかん 五平餅 牛乳	25 誕生会 煮昆布 お茶 ごはん とんかつ 花野菜サラダ 焼きれんこん 野菜スープ・ぼんかん 米粉のケーキ 牛乳	26 弁当の日 ミルクスープ お茶 ライスコロケ お茶
29 麩のココアラスク パスチャライズ牛乳 雑穀ごはん 鶏肉の磯焼き あらめの炒め煮 納豆和え かに汁 切干大根おにぎり パスチャライズ牛乳	30 いちごヨーグルト お茶 中華丼 ふろふき大根 ピクルス りんご 鶏そぼろおにぎり 牛乳	31 豆乳スープ お茶 ごはん 魚のフライ(オーロラソースかけ) 白菜の昆布和え ポイルブロッコリー なめこ汁 みたらし団子 牛乳	クッキング きりん組 <p>つるつるして きれいな～！</p> <p>畑で育てたさつま芋で「茶巾しぼり」 作りをしました☆</p>	

クリスマス会

12月22日はクリスマス献立でした。たくさんの料理を前に、子どもたちは笑顔浮かべ「おいしそう！」「どれにしようかな～」と自分の食べたい物を選んで盛り付けていました。「メリークリスマス！」の掛け声で食事が始まり、楽しい雰囲気の中でクリスマスバイキングをすることができましたよ。午後のおやつ「お楽しみクッキー」はラッピングしたクッキーをツリーに飾りつけたり、プレゼントボックスに入れたりして、子どもたちの元へ届けました。「かわいい！」とじっくりと見つめ「色んな形があるよ！」と目を輝かせてとても喜んでくれました。



正月料理「おせち」ってなあに？

おせち料理には、無病息災や子孫繁栄の願いが込められています。ぞう、きりん組では「おせちのおしょうがつ」の絵本を読み、おせち料理の由来を知りました。また、保育所では10日(水)に正月料理を食べます。

- ・だて巻き …賢くなるように
- ・紅白なます…お祝いの意味
- ・田作り …豊作祈願
- ・数の子 …子孫繁栄
- ・黒豆 …まめ(健康)に暮らせるように



※ 青字は新メニューです♪