



1がつのこんだてひょう



※ 青字は新メニューです。

令和3年 みなみ保育所

1月7日のおやつで七草がゆを食べます

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、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があります。



月	火	水	木	金
	5 (午前のおやつ0. 1. 2歳児) かりかりいりこ・パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉のマーメレード焼き ひじきとツナのサラダ 大根の即席漬け 豆腐のすまし汁 みかん 梅かつおおにぎり パスチャライズ牛乳	6 正月献立 黒ごませんべい 牛乳 ごはん ぶりの幽庵焼き だて巻き 紅白なます 黒豆 花麩のすまし汁 フルーツきんとん 牛乳	7 麩の青のリスナック 牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう ほうれん草のおかか和え 豆乳入りみそ汁	8 チーズ お茶 カレーライス コールスローサラダ 焼きブロッコリー りんご
11 成人の日	12 ふかし芋 お茶 ごはん 鶏肉のみそバター ホイル焼き おからの炒り煮 小松菜の和え物 しじみのすまし汁 のりおにぎり・かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	13 一日保育士 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 厚焼き卵 水菜と切り干し大根のナムル 焼きパプリカ わかめのみそ汁 大豆とじゃこの揚げ煮 牛乳	14 誕生会 煮昆布 牛乳 ミートスパゲティ フレンチサラダ 焼きれんこん 野菜スープ いよかん	15 ふれあいデー(とんどさん) クッキー お茶 ごはん ぶり大根 春菊と白菜のごま和え 里芋のみそかけ のりふで ぼんかん お焼きごはん 牛乳
18 りんご お茶 ごはん 揚げレバーのケッチャブ和え あらめの炒め煮 もやしのごま酢和え なめこ汁 赤貝おにぎり パスチャライズ牛乳	19 いちごヨーグルト お茶 雑穀ごはん 魚のカレー塩こうじ焼き れんこんのごまドレ和え きのこのしょうゆ焼き キャベツのみそ汁 ホワイトボール 牛乳	20 かぼちゃとさつま芋のおやき 牛乳 カうどん ふるふき大根 キャベツとえのきの磯香和え いよかん 韓国風ごはん 牛乳	21 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ ふかし芋 クラムチャウダー 切干大根おにぎり お茶	22 粉ふき芋 お茶 ごはん さばの塩焼き ほうれん草ののり和え ちゃんこ鍋 ぼんかん 黒糖蒸しパン 牛乳
25 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 松風焼き チンゲン菜のさっと煮 春雨の酢の物 かに汁	26 一日保育士 煮豆 お茶 ごはん おでん 里芋のから揚げ 納豆和え 白菜のゆず漬け りんご 五平餅 牛乳	27 きな粉マカロニ 牛乳 ごはん 大豆とえびの甘酢炒め 小松菜のコーン和え こんにゃくの甘辛煮 豚汁 茶飯おにぎり 牛乳	28 弁当の日 麩のココアラスク お茶	29 みたらし団子 牛乳 ごはん 魚のフライ (オーロラソースがけ) 大根サラダ ボイルブロッコリー えのきのみそ汁 野菜クラッカー コーンスープ

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。

今月の食育目標 冬の味覚を味わおう

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。旬の食材をしっかりと食べて免疫力を高め、寒い冬を乗り切りましょう！

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20日はクリスマス献立でした。今年も子ども達に喜んでもらえるよう、腕によりをかけてご馳走を作りました。今年、ぞう・きりん・くま組がそれぞれのクラスでバイキングをしました。子ども達は、ご馳走を見て、「どれにしようかな〜」「お肉にしよう！」と、楽しそうに食事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では、「わくわく！どきどき！」とした表情で、子ども達が包装のリボンをほだいていました。「かわいいね〜」「雪だるまだ！」と喜ぶ、た

わあ〜かわいいね〜！



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ひが込められています。

- * 昆布 …「喜ぶ」にかけて
- * 数の子 …子孫繁栄
- * 黒豆 …まめ(健康)に暮らせるように
- * 紅白なます …お祝ひの意味
- * 田作り …豊作祈願



保育所では、6日の献立に取り入れています。(盛り付けも正月らしく工夫します。)

ぞう組が畑で育てた大根をおでんにして食べました。

大きい大根が獲れたよ！！

おいしいね♪

