



1がつのこんだてひょう



※ 青字は新作メニューです。

令和4年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
<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。</p> <p>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> 		<p>5 (午前のおやつ0.1.2歳児) かりかりいりこ・お茶</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 豆腐のみそ汁・みかん 梅かつおおにぎり パスタチャライズ牛乳</p>	<p>6 正月献立 きな粉マカロニ 牛乳</p> <p>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</p>	<p>7 チーズ お茶</p> <p>ごはん 八宝菜 高野豆腐の揚げ煮 ふるふき大根 ピクルス・りんご 七草がゆ お茶</p>
	<p>10 成人の日 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全・安心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>11 さつま芋のオレンジ煮 お茶</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 のりおにぎり・かりかりいりこ パスタチャライズ牛乳</p> 	<p>12 ぱりぱりせんべい 牛乳</p> <p>ごはん 厚焼き卵 水菜と切干大根のナムル 焼きパプリカ わかめのみそ汁 鮭おにぎり 牛乳</p>	<p>13 ふれあいデー(とんどさん) クッキー 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・ぼんかん 炒り玄米おにぎり 牛乳</p> 
<p>17 りんご パスタチャライズ牛乳</p> <p>ごはん 揚げレバーのケチャップ和え あらめ炒め煮 もやしのごま酢和え 油揚げのみそ汁</p> <p>わかめおにぎり パスタチャライズ牛乳</p>	<p>18 みたらし団子 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 きのこのしょうゆ焼き キャベツのみそ汁</p> <p>鶏そぼろおにぎり 牛乳</p>	<p>19 いちごヨーグルト 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 えのきのすまし汁</p> 	<p>20 一日保育士 ミルクスープ お茶</p> <p>ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの磯香和え ごぼうの梅煮 なめこ汁 いよかん</p> <p>じゃこおにぎり 牛乳</p>	<p>21 煮豆 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 ぼんかん</p> 
<p>24 大豆とごまのせんべい お茶</p> <p>ごはん 松風焼き チンゲン菜のさつと煮 春雨の酢の物 かに汁 お焼きごはん パスタチャライズ牛乳</p>	<p>25 粉ふき芋 牛乳</p> <p>ごはん おでん 里芋のからあげ 小松菜のおかか和え 白菜のゆず漬け・りんご 五平餅 牛乳</p> 	<p>26 一日保育士 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>27 弁当の日 麩の青のりスナック お茶</p>  <p>ライスコロッケ お茶</p>	<p>28 高野豆腐のしっとりラスク風 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・ぼんかん 切干大根おにぎり 牛乳</p>

31 今月の食育目標

ひよこ・りす・うさぎ組：冬の食材を味わおう
くま・きりん・ぞう組：食べ物の働きを知ろう

冬野菜には、体を温める働きがあり、寒い冬に育つので甘みが強いのも特徴です。ひよこ・りす・うさぎ組には実物展示やポスターなどを使い冬の野菜について伝え、給食にたくさん取り入れて味わっていきます。くま・きりん・ぞう組には、給食の食材を「赤(体を丈夫にする食材=肉・魚・大豆製品など)、黄(体を動かすもとなる食材=ごはん・パン・麺・芋など)、緑(体の調子を整える食材=野菜・きのこ・果物など)」に分け、絵本やポスター・劇を通して、それぞれの栄養の働きを伝えていきます。



クッキー作りをしたよ(きりん組)

きりん組でクッキー作りをしました。卵を混ぜ、クッキーの生地を作って伸ばしたら、子どもたちが自分の好きなクッキーの型を選び型抜きをしました。色々なクッキーの型を見て、「どれにしようかな。」と考えながらたくさんの形のクッキーが出来ました。焼く前から「かわいい!」「食べるのが楽しみ。」とおやつで食べるのを楽しみにしていました。おやつには自分達で作ったクッキーを嬉しそうに食べていました。



足踏みうどんを作ったよ(きりん・ぞう組)

きりん組とぞう組で『うどん』の絵本をもとに、足踏みうどんのクッキングをしました。生地がまとまってくると袋に入れ、「おいしくな〜れ!」と声をかけながら、かかとに体重をのせて、しっかりと踏んでいました。途中で袋を開けて様子を見ると「まだ生地がツルツルになってないよ。」「最初の生地と全然違うね。」と自分達で生地の変化に気がつきながらこだわって作っていました。出来上がった生地は、茹でるとコシがあり、モチモチでとても美味しく食べていましたよ。

