



# 1がつのこんだてひょう



※ 青字は新作メニューです。

令和7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、安心と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。



うさぎ組



お手伝い大好き!



きりん組



くま組

白菜をちぎるよ

給食の汁に使う白菜だよ

玉ねぎの皮を1枚ずつむいているよ

月	火	水	木	金
6 (午前のおやつ0・1・2歳児) チーズ／お茶	7 <b>正月献立</b> かりかりいりこ お茶	8 麩の青のリスナック お茶	9 カレークラッカー お茶	10 <b>開放日・とんどさん</b> 大豆とごまのせんべい お茶
ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ ふかし芋 そうめん汁／みかん 梅かつおおにぎり パスタライズ牛乳	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 牛乳	ごはん さばの塩焼き おからの炒り煮 小松菜の和え物 さつま芋のみそ汁 米粉のチーズクッキー 牛乳	ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ ブロッコリーサラダ 南瓜の煮物 かぶのみそ汁 黒米おにぎり 牛乳	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 刻み昆布おにぎり 牛乳
13 <b>成人の日</b> <b>七草がゆを食べよう</b> 七草がゆは1月7日に食べ、その年の無病息災を願う行事食です。正月のごちそうで疲れた胃腸を休ませるのにぴったりですよ。	14 ぱりぱりせんべい お茶	15 <b>誕生会</b> 煮昆布 お茶	16 <b>一日保育士</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	17 <b>弁当の日</b> ミルクスープ お茶
ごはん 鶏肉のしょうが焼き ひじきのマリネ ふかし芋 そうめん汁／みかん 梅かつおおにぎり パスタライズ牛乳	ごはん 鮭の塩こうじ焼き キャベツのおかか和え 切干大根の中華和え 油揚げのみそ汁 黒豆おにぎり パスタライズ牛乳	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 おからショコラ 牛乳	ごはん おでん 揚げごぼう 小松菜ののりじゃこ和え 煮豆／みかん 五平餅 牛乳	 おにぎりパーティ 牛乳
20 きな粉マカロニ お茶	21 煮豆 お茶	22 粉ふき芋 お茶	23 <b>開放日</b> ごまプリッツ お茶	24 麩のココアラスク お茶
ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨の酢の物 さつま芋の甘煮 わかめのみそ汁	ごはん キッズマーボー ブロッコリーのコーン和え ごぼうの梅煮 中華スープ りんご	ごはん 鶏肉のみそバター焼き おからサラダ チンゲン菜の煮物 しじみのすまし汁	ごはん 魚の変わり焼き 大根サラダ 小松菜の中華和え どさんこ汁	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の和え物 ちゃんこ鍋 ぼんかん
ひじきおにぎり パスタライズ牛乳	じゃこおにぎり 牛乳	豚ぐれおにぎり 牛乳	茶飯おにぎり 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳
27 <b>一日保育士</b> 麩の黒糖がらめ お茶	28 いちごヨーグルト お茶	29 豆乳スープ お茶	30 ふかし芋 お茶	31 きな粉クッキー お茶
雑穀ごはん 鶏肉の磯焼き あらめの煮物 納豆和え かに汁 しそおにぎり パスタライズ牛乳	中華丼 焼き南瓜 ピクルス りんご	ごはん 魚の <b>カレームニエル</b> キャベツの昆布和え ポイルブロッコリー けんちん汁 のりおにぎり 牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 春雨とツナのサラダ ほうれん草のごま和え なめこ汁／ぼんかん 鶏そぼろおにぎり 牛乳	ごはん 魚のフライ キャベツのマリネ ふろふき大根 厚揚げのみそ汁 みたらし団子 牛乳

今月の食育目標

冬の食材を味わおう 食べ物の働きを知ろう (3~5歳児)

\*\*\*\*\*

1月は最も寒さが厳しく体調を崩しやすい時期です。食事と睡眠をしっかりとり、元気に過ごしましょう。

先月に引き続き、今月も“体を温め、免疫力を高める効果がある”冬の食材を味わい、病気に負けない体づくりをしていきたいと思ひます。

また先日、そう・きりん・くま組で絵本「しょくレンジャー」を読みました。話の中には、丈夫な体をつくる**赤レンジャー**(肉・魚・卵・豆腐など)、力のもとになる**黄レンジャー**(ごはん・パン・めん・芋など)

体の調子をととのえる**緑レンジャー**(野菜・きのこ・果物など)が登場します。全員がそろった食事はバランスが良く、力が湧いてきたり、元気に遊んだりすることができます。そこで、その日の給食に使われている食材を色分けしてみました。

始めは食べ物を見た目の色を言っていた子どもたちでしたが「人参は野菜だから緑レンジャーの仲間だね」「(給食は)全部の色がそろってる!」と話す姿がありましたよ。今月も引き続き、食べ物の働きについて知らせていきます。



### 旬の食材

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



12月20日はクリスマス会でした。子どもたちは、テーブルに並んだ料理を見て「どれを食べようか」と、嬉しそうに眺めていました。午後のおやつのお楽しみクッキーは色々な形のクッキーをラッピングして、ツリーに飾り付けたりプレゼントボックスに入れたりしてお部屋へ届けました。子どもたちは「かわいい」「プレゼントだ〜」と、とても喜んでくれ、私たち調理担当者もとても嬉しかったです。

