

# 1がつのこんだてひょう



平成31年 平田保育所

## あけましておめでとうございます

新たな年を迎え、今年も子どもたちの健やかな成長を願い、心のこもった愛情たっぷりのおいしい給食を作りたいと思います。  
どうぞよろしくをお願いします。  
調理担当者一同

## 今月の目標

- ☆ 食べ物の働きを知ろう (ぞう・ぱんだ・こあら組)
- ☆ 食べ物の名前を知ろう (うさぎ・りす・ひよこ組)

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は1年で最も寒さが厳しく、体調を崩しやすいので、食事と睡眠をきちんととるようにしましょう。

先月から食べ物の名前や働きを年齢に合わせて伝えていきます。今月も食べ物かるたなどとして引き続き働き知らせていきます。

月	火	水	木	金
7 (午前のおやつ1.2歳児) かりかりいりこ 牛乳	8 <b>お正月献立</b> 野菜クラッカー パスチャライズ牛乳	9 粉ふき芋 牛乳	10 煮昆布 牛乳	11 <b>とんどさん</b> ふかし芋 お茶
ごはん 鶏肉のチーズパン粉焼き 和風サラダ 切干大根のみそ汁 みかん	ごはん ぶりの幽庵焼き 紅白なます 黒豆 麩のすまし汁	雑穀ごはん 厚揚げの 肉みそチーズ焼き 大根の即席漬け 白菜のみそ汁	ごはん 冬野菜のシチュー まめなサラダ りんご	ごはん ぶり大根 春菊と白菜のおかか和え のりふで
七草がゆ お茶	フルーツきんとん パスチャライズ牛乳	のりおにぎり・かりかりいりこ お茶	わかめおにぎり お茶	焼きビーフン 牛乳
14 <b>成人の日</b>  青字は新メニューです♪	15 マカロニきな粉 パスチャライズ牛乳	16 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	17 麩の青のリスナック 牛乳	18 豆乳スープ お茶
	ごはん 揚げレバーの ケチャップ和え ほうれん草の和え物 豆乳入りみそ汁 クッキー パスチャライズ牛乳	かうどん ふろふき大根 キャベツと えのきの磯香和え りんご 炒り玄米おにぎり 牛乳	ごはん 魚の竜田揚げ おからの炒り煮 あさりのみそ汁	ごはん 大豆とえびの甘酢炒め ごぼうサラダ かぶのみそ汁
21 りんご パスチャライズ牛乳	22 煮昆布 牛乳	23 クッキー お茶	24 <b>弁当の日</b> みたらし団子 牛乳	25 大豆とごまのせんべい お茶
ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨の酢の物 かに汁	ごはん 八宝菜 あさりの酒蒸し 大根サラダ	ごはん 鮭のクリームコーン焼き あらめの炒め煮 どさんこ汁	 黄色のおいもグラタン お茶	ごはん ちゃんこ鍋 ブロッコリーのごま和え いよかん 里芋ごはん 牛乳
じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	五平餅 牛乳	カルシウムたっぷりかりんとう 牛乳		
28 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	29 <b>誕生会</b> 煮豆 牛乳	30 いちごヨーグルト お茶	31 <b>おでんパーティ</b> 蒸しかぼちゃ 牛乳	ぞう・ぱんだ・こあら組 さんでおでんを作ります。 畑で大きくなった大根 をぬいて、洗って切って 鍋で煮るまでの一連の 流れをみんなで力を合 わせて行います。 楽しみですね！
ごはん 豚肉のみそだれ炒め ひじきと 切干大根のサラダ わかめのすまし汁	ごはん 鶏肉のから揚げ 魚のタンドリー風 ブロッコリーサラダ マカロニサラダ きのこスープ/ぽんかん	麦ごはん 魚の塩こうじ焼き れんこんのごまドレ和え 豚汁	ごはん おでん 納豆和え いよかん	
牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	アップルケーキ お茶	梅かつおおにぎり 牛乳	黒ごまだんご 牛乳	

## ♪みんな大喜び クリスマスバイキング♪

12月21日はクリスマス献立でした。今年も子どもたちが喜んでくれるように、腕によりをかけてごちそうを作りました。たくさん料理に、子どもたちはとても嬉しそうな笑顔浮かべ、「これ食べよ！」と楽しく選んだり、友だちと相談して決めたりしていました。「メリークリスマス」の掛け声で乾杯をして食事が始まり、異年齢の友だちと会話をしながら楽しい雰囲気でお楽しみ会がスタートしました。  
そして、午後のおやつのお楽しみクッキーでは、私たち職員がサンタクロースやトナカイになり、クラスにクッキーを届けました。ゆっくりリボンをほどき蓋を開けると子どもたちは「わあー！」と大歓声をあげ、驚いた顔や嬉しそうなお顔をしていました。私たち職員も心もじんと温かくなり、子どもたちからたくさんプレゼントをもらいました♡



## 七草がゆを食べよう (7日午後のおやつ)

春の七草とは「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)」です。

本来は7日の朝に食べて、その年の無病息災を祈るいわれがあります。また、お正月にごちそうを食べて疲れた胃腸を整える働きもあります。

“七草”そろわなくても大根やかぶなど身近な食材を使って作ってみてください。

