



12がつのこんだてひょう



令和2年 平田保育所

今月の目標

- 冬の味覚を味わおう
- 食べ物の名前を知ろう

※青字は新作メニューです

月	火	水	木	金
	1 (午前のおやつ0.1.2歳児) きな粉豆・お茶 ごはん 魚のさくさく揚げ ひじきのマリネ セロリのきんぴら なめこ汁 茶飯おにぎり 牛乳	2 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん すき焼き風煮 煮豆 かぶの即席漬け 里芋のごまみそだれ りんご ホットケーキ 牛乳	3 豆乳スープ お茶 麦入りごはん さばのみそ煮 白菜の磯香和え ごぼうのカレー天ぷら えのきのすまし汁 韓国風ごはん 牛乳	4 ふかし芋 牛乳 ごはん 鮭のグラタン 花野菜サラダ きのこのしょうゆ焼 チンゲン菜のスープ みかん ぜんざい お茶
	7 麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの中華風 はりはりなます 里芋の煮物 豆腐のみそ汁 牛ごぼうおにぎり パスチャライズ牛乳	8 こあらびのび・うさぎすくすくの日 野菜クラッカー お茶 ごはん 厚揚げの中華煮 ふろふき大根 キャベツの和え物 わかめスープ 焼き芋 牛乳	9 もちつき会 ぞうのびのび・ひよこすくすくの日 チーズ お茶 五目のり雑煮 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し みかん 黒豆おにぎり 牛乳	10 ミルクスープ お茶 ごはん 春巻き 納豆和え カリフラワーの甘酢漬け あさりのみそ汁 ひじき入り炊き込みごはん 牛乳
	14 ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草と 切干大根の和え物 神在ねぎのみそがらめ しじみ汁 ポン・デ・きな粉 パスチャライズ牛乳	15 ぼんだのびのび・りすすくすくの日 りんご 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 小松菜のおかか和え かぶのみそ汁 じゃこと春菊のチャーハン 牛乳	16 みたらし団子 お茶 ごはん レバー入り焼きコロッケ ピクルス キャベツのごま和え 春雨スープ あたご梨 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	17 弁当の日 さつま芋のオレンジ煮 お茶 雑炊 お茶
	21 冬至献立 ブルーベリーヨーグルト お茶 炊き込みごはん 鶏肉のゆずみそ焼き 南瓜の煮物 白菜の昆布和え 麩のすまし汁 豆腐めし お茶	22 きな粉マカロニ お茶 ごはん 魚のコーンマヨ焼き ほうれん草と 焼き油揚げの和え物 焼きさつま芋 冬野菜のシチュー みかん いかの炊き込みおにぎり お茶	23 もっちもちおから パスチャライズ牛乳 ごはん 蒸し魚のみぞれだれ れんこんの焼き浸し 小松菜の和え物 白菜のみそ汁 りんご 黒糖蒸しパン パスチャライズ牛乳	24 蒸しかぼちゃ お茶 ごはん おでん 揚げ里芋の甘酢和え 焼きパプリカ ほうれん草の和え物 真珠蒸し 牛乳
	28 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 大根の煮物 春菊のごま和え 卵のすまし汁 わかめおにぎり パスチャライズ牛乳	29 煮豆 牛乳 カレーうどん れんこんきんぴら さつま芋の甘煮 あたご梨 あさりしぐれおにぎり 牛乳	今年も残すところあと1か月となり、寒さも本格的になってきました。体温が低下して抵抗力が弱くなると、風邪を引きやすくなってしまいますので、日頃からしっかり食べて、元気に過ごしたいですね。 今月の食育目標は「冬の味覚を味わおう」と「食べ物の名前を知ろう」です。冬に旬を迎える冬野菜は、体を温めてくれる働きや風邪予防になるビタミンが豊富です。保育所の畑では、ぞう・ぼんだ・こあら組が大根とブロッコリーを育てています。おでんや煮物、シチューにして、収穫した野菜を味わいたいと思います。 また、食事の時間やお手伝いの時間を通して食材に触れたり、ポスターやカードなどを使って、食べ物の名前を伝えていきたいと思います。	



12月21日は冬至です

冬至とは、1年で最も昼が短く夜が長い日です。この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。冬至に食べるかぼちゃは、厄除けや寒い冬を乗り切るための栄養補給に効果があると言われていいます。

保育所では鶏肉のゆずみそ焼き・かぼちゃの煮物・豆腐めしを食べて、みんなの健康を願います。

☆ひもおとし会・誕生会をしました☆

11月13日はひもおとし会・誕生会でした。みんなの成長を願い、赤飯や鯛の姿焼き、天ぷらなどのごちそうを食べてお祝いしました。「みんなおめでとう」と声をかけながら鯛を配ると、「おめでとうの鯛、おいしいね♪」という声が聞こえていました。子どもたちは、ごちそうを口いっぱい頬張り、楽しそうに食事をしていました。

