



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 平田保育所

月	火	水	木	金
4 <七草粥> 七草粥は、本来1月7日の朝に食べます。春の七草は「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。1年の豊作と無病息災を願って食べる行事食です。 保育所では7日のおやつに食べますよ。	5 (午前のおやつ0. 1. 2歳児) かりかりいりこ・パスタライズ牛乳 ごはん 豚肉のマーマレード焼き 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 パスタライズ牛乳	6 正月献立 いちごヨーグルト お茶 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 黒ごませんべい 牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 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 七草がゆ お茶	8 ぱんだのびのびりすすくすくの日 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 黒ごまだんご 牛乳
11 成人の日 	12 りんご お茶 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 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 パスタライズ牛乳	13 とんどさん きな粉マカロニ 牛乳 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 ぽんかん お焼きごはん 牛乳	14 ぞうのびのびひよこすくすくの日 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 菊芋のからあげ 牛乳	15 麩の青のリスナック 牛乳 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 パプリカのおかか炒め キャベツのみそ汁 ホワイトボール 牛乳
18 ぱりぱりせんべい パスタライズ牛乳 ごはん 厚焼き卵 水菜と切干大根のナムル 菊芋のはちみそ和え わかめのみそ汁 大豆とじゃこの揚げ煮 パスタライズ牛乳	19 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 切り干し大根おにぎり お茶	20 こあらびのびうさぎすくすくの日 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 ぽんかん 黒糖蒸しパン 牛乳	21 クッキー お茶 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	22 誕生会 煮昆布 牛乳 ミートスパゲティー フレンチサラダ 焼きれんこん 野菜スープ いよかん アップルケーキ 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 炒り玄米おにぎり パスタライズ牛乳	26 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 かぼちゃとさつま芋のおやき 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 いよかん 韓国風ごはん 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 ポイルブロッコリー 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

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。
どうぞよろしくお願いいたします。
調理担当者一同

お団子を作ったよ (こあら組) 12/4

おやつ「ぜんざい」の団子を丸めてくれました。調理担当者が目の前でゆでると、興味深そうに見る姿がありました。「おいしい!」「おかわりしたい!」と言って大喜びで食べていました。

みんな大喜びがクリスマス献立

12月18日はクリスマス会でした。子どもたちに喜んでもらえるように腕を振るいました。
給食はセレクトメニューで、おかわりをしながら友達と楽しそうに食べていました。
おやつのお楽しみクッキーは、ディズニーの絵柄にしました。クッキーを入れた箱をツリーの形にしていたので、おやつを取りに来ると「わあ〜!」と子どもたちの歓声が聞かれました。そして、絵柄を見ながら大切そうに周りの方から食べる様子に、私たちも嬉しい気持ちになりました。

今月の目標
食べ物の名前や働きを知ろう

1月は1年で寒さが最も厳しく、体調を崩しやすい時期です。食事と睡眠をしっかりととり、元気に過ごしましょう。
食べ物に含まれる主な栄養素は、その働きによって3つのグループ(赤・黄・緑)に分けられます。この3色からいろいろな食べ物を選び、組み合わせるとバランスのよい食事になります。子どもたちに絵本を読んだり、食材を見せたりしながら、食べ物の働きや好き嫌いをなく食べることの大切さを伝えていきたいです。

赤
丈夫な体をつくります
肉・魚・大豆製品
乳製品・卵など

黄
熱や力のもとになります
ごはん・パン・麺類
芋類・砂糖・油など

緑
体を病気から守ります
野菜・きのこ・果物など