

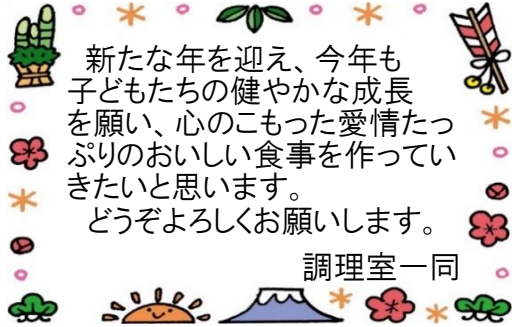
1がつのこんだてひょう

あけまして

おめでとうございます

※★は新作メニューです。

平成30年 平田保育所



「七草がゆ」のいわれ

年末年始はごちそうがたくさんで、ついつい食べ過ぎになりがちですね。1月7日の朝に、無病を祈って七草を入れたおかゆを食べると、正月のごちそうで疲れた胃腸を整え、一年間病気をしないとされています。保育所では5日のおやつにいただきたいと思います。

今月の目標

冬の食材を味わおう

食べ物の働きを知ろう



金

5

(午前のおやつ1・2歳児)
かりかりいりこ・牛乳
親子丼
さつま芋の煮物
ひじきと切干大根のサラダ
りんご

七草がゆ
お茶

月	火	水	木	金
8 成人の日 	9 麩の青のリスナック 牛乳 ごはん 鶏肉のからあげ ちりめんサラダ 切干大根のみそ汁 里芋ごはん お茶	10 正月献立 きな粉かぼちゃ お茶 ごはん ぶりの幽庵焼き 紅白なま酢 黒豆 麩のすまし汁 フルーツきんとん パスチャライズ牛乳	11 豆乳スープ お茶 雑穀ごはん ぎせい豆腐 大根の即席づけ 白菜のみそ汁 ココアクッキー 牛乳	12 とんどさん 煮豆 お茶 ごはん あじの塩焼き れんこんのごまドレ和え 豚汁 ぼんかん のりおにぎり・かりかりいりこ 牛乳
15 ふかし芋 パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉の和風ピカタ あらめの炒め煮 豆乳入りみそ汁 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	16 麩の黒糖がらめ 牛乳 麦ごはん 冬野菜のシチュー まめなサラダ りんご 焼きビーフン お茶	17 みたらし団子 牛乳 ごはん ぶり大根 春菊と白菜のおかか和え のりふで あさりしぐれおにぎり 牛乳	18 チーズ お茶 ごはん 大豆とえびの甘酢炒め ごぼうサラダ かぶのスープ わかめおにぎり 牛乳	19 人参ポッキー 牛乳 ごはん おでん 納豆和え りんご 黒ごまだんご 牛乳
22 蒸しかぼちゃ パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 春雨の酢の物 かに汁 じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	23 ボイル野菜 牛乳 ごはん 八宝菜 あさりの酒蒸し 大根サラダ いよかん 黒糖蒸しパン 牛乳	24 いちごヨーグルト お茶 カうどん ふろふき大根 キャベツとえのきの磯香和え りんご ★カルシウムたっぷりかりんとう 牛乳	25 弁当の日 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 	26 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん ちゃんこ鍋 ブロッコリーのごま和え ぼんかん 牛しぐれおにぎり 牛乳
29 マカロニきな粉 牛乳 ごはん ★鶏肉のチーズパン粉焼き おからの炒り煮 あさりのみそ汁 いよかん 切干大根おにぎり 牛乳	30 誕生会 煮昆布 パスチャライズ牛乳 ごはん 魚の竜田揚げ・タンドリーチキン ブロッコリーサラダ・マカロニサラダ きのこスープ ぼんかん アップルケーキ パスチャライズ牛乳	31 おかか大根 牛乳 ごはん 魚のかぶら蒸し どさんこ汁 ぞうすい お茶	みんな大喜び クリスマスバイキング	

冬になると、白菜、大根、かぶ、人参、青菜などの冬野菜は甘さが増して美味しくなります。そして、これらの冬野菜は体を温める働きがあります。インフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節になりましたが、冬野菜をしっかり食べて元気に過ごしましょう。

また、食べ物はそれぞれの働きによって、赤・黄・緑の3つの色に分けることができます。毎食、赤・黄・緑の3色の食品を取り入れて食べると、バランスの良い食事になります。子どもたちに絵本を読んだり、食材を見せるなどして、食べ物の働きや好き嫌いをなく食べることの大切さについて伝えていきたいと思います。

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

12月22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。3・4・5歳児は、自分で好きなおかずを盛り付けるバイキング方式で給食をいただきました。子どもたちは大きな口を開けてごちそうを食べたり、異年齢の友だちと会話を楽しみながら食事をしていました。

また、午後のおやつには、大きなツリーや雪だるま、星などのクリスマスをモチーフにしたクッキーを作りました。折り紙でリースやサンタさんを作って、クッキーと一緒にプレゼントしました。子どもたちが「わぁ！」と驚き、喜び姿を見て、私たち調理担当者も幸せな気持ちになりました。

