



# 1がつのこんだてひょう



※ 青字は新作メニューです。

令和4年 平田保育所

## 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」「すずな(かぶ)」「すずしろ(大根)」「ほとけのぎ」のことです。

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。

七草がそろわなくても、大根やかぶなど身近な食材を使ってご家庭でも作ってみませんか。






水	木	金		
5 (午前のおやつ0.1.2歳児) かりかりいりこ・お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきとツナのサラダ ふかし芋 豆腐のみそ汁・みかん 梅かつおおにぎり パスタライズ牛乳	6 <b>正月献立</b> きな粉マカロニ 牛乳 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 豆乳スープ お茶 ごはん 八宝菜 高野豆腐の揚げ煮 ふろふき大根 ピクルス・りんご 七草がゆ お茶		
10 <b>成人の日</b> さつま芋のオレンジ煮 お茶 ごはん 鶏肉のみそバター焼き おからの炒り煮 小松菜の和え物 しじみのすまし汁 のりおにぎり・かりかりいりこ パスタライズ牛乳	11 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 厚焼き玉子 水菜と切干大根のナムル 焼きパプリカ わかめのみそ汁 鮭おにぎり 牛乳	12 クッキー お茶 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・ぼんかん 炒り玄米おにぎり 牛乳	13 煮豆 お茶 ごはん 魚の塩焼き ほうれん草の和え物 ちゃんこ鍋 いよかん しそおにぎり 牛乳	
17 りんご パスタライズ牛乳 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 油揚げのみそ汁 わかめおにぎり パスタライズ牛乳	18 みたらし団子 お茶 雑穀ごはん 鮭の塩こうじ焼き れんこんのごまドレ和え きのこのしょうゆ炒め キャベツのみそ汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	19 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚のフライ(オーロラソース) 大根サラダ ポイルブロッコリー えのきのすまし汁 韓国風ごはん 牛乳	20 ミルクスープ お茶 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの磯香和え ごぼうの梅煮 なめこ汁 ぼんかん じゃこおにぎり 牛乳	21 <b>誕生会</b> 煮昆布 牛乳 ガパオライス風 花野菜サラダ れんこんの青のり揚げ 野菜スープ いよかん 米粉のケーキ 牛乳
24 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 お焼きごはん パスタライズ牛乳	25 粉ふき芋 牛乳 ごはん おでん 里芋のからあげ 小松菜のおかか和え 白菜のゆず漬け・りんご 五平餅 牛乳	26 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚の変わり焼き 大豆とえびの甘酢炒め ほうれん草のコーン和え どさんこ汁 茶飯おにぎり 牛乳	27 <b>弁当の日</b> 麩の青のりスナック お茶  ライスコロッケ お茶	28 チーズ お茶 ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ さつま芋の甘煮 かぶのクリームスープ・ぼんかん 切干大根おにぎり 牛乳
31 麩のココアラスク パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉の磯焼き 納豆和え 大根の煮物 豆乳入りみそ汁 ひじきおにぎり パスタライズ牛乳	<p><b>みんな大喜び☆クリスマス献立☆</b></p> <p>12月17日はクリスマス献立でした。こあら・ぱんだ・ぞう組は部屋でバイキングで楽しみました。どのクラスもいつも以上におなかいっぱい食べていましたよ。おやつは、真珠蒸しを雪だるまに見立てて盛り付けました。子どもたちがとても喜んでくれ、私たち調理担当者もうれしかったです。</p>			

## 今月の食育目標 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。食事と睡眠をきちんととり、元気に過ごしましょう。

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。3色の食材を取り入れるとバランスの良い食事になります。

今月は、本物の食材を見たり、絵本や食育かるたなどを楽しみながら、食べ物の名前や働きを知ることができるようにしていきます。

<p><b>赤</b></p> <p>丈夫な体をつくります</p>  <p>肉・魚・大豆製品 乳製品・卵など</p>	<p><b>黄</b></p> <p>熱や力のもとになります</p>  <p>ごはん・パン・麺類 芋類・砂糖・油など</p>	<p><b>緑</b></p> <p>体を病気から守ります</p>  <p>野菜・きのこ 果物など</p>
---	---	--



えびフライ!  
たくさん食べたいな



ローストチキンも  
人気でした



雪だるまの  
かたちだよ

新たな年を迎え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。本年もどうぞよろしく願いいたします。調理担当者一同

