



1がつのこんだてひょう



※ ♪青字は新作メニューです。 令和5年 平田保育所

今月の食育目標

☆冬の食材を味わおう

☆食べ物の働きを知ろう (4・5歳児)

1月は、寒さが1年で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り、元気に過ごしましょう。

今月の食育目標は先月に引き続き、『冬の食材を味わおう』『食べ物の働きを知ろう』です。体を温め免疫力を高める効果があると言われている冬の食材を味わい、かぜなどに負けない体作りをしていきたいと思ひます。

また、4・5歳児さんには『食べ物の働き』ごとに色分けをし、バランスよく食べることが体に良いことを伝えていきたいと思ひます。

月	火	水	木	金
9 成人の日	10	11	12 とんどさん	13
ぱりぱりせんべい パスタライズ牛乳	麩の青のリスナック 牛乳	大豆とごまのせんべい お茶	粉ふき芋 牛乳	きな粉団子 お茶
ごはん 厚焼き卵 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 パスタライズ牛乳	ごはん 松風焼き チンゲン菜のさっと煮 春雨の酢の物 豆乳入りみそ汁・いよかん 七草がゆ 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 お焼きごはん パスタライズ牛乳	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 しじみのみそ汁 米粉のチーズクッキー 牛乳	雑穀ごはん 鮭の塩こうじ焼き れんこんのゴマドレ和え きのこのしょうゆ炒め キャベツのみそ汁・ぼんかん 牛しぐれおにぎり 牛乳
16	17	18	19	20 誕生会
ぱりぱりせんべい パスタライズ牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	のりごまクッキー お茶	豆乳スープ お茶	きな粉マカロニ 牛乳
ごはん 厚焼き卵 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 パスタライズ牛乳	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 切干大根おにぎり 牛乳	ごはん おでん 里芋のからあげ 小松菜のおかか和え 煮豆 五平餅 牛乳	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	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 ぼんかん 米粉のケーキ 牛乳
23	24	25	26 弁当の日	27
いちごヨーグルト お茶	さつま芋のオレンジ煮 お茶	ごまプリッツ お茶	煮昆布 牛乳	ミルクスープ お茶
ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 大根の煮物 もやしのごま酢和え 油揚げのみそ汁 じゃこおにぎり パスタライズ牛乳	中華丼 ふろふき大根 ピクルス りんご 鶏そぼろおにぎり 牛乳	ごはん さばの塩焼き ほうれん草の和え物 ちゃんこ鍋 みかん のりおにぎり 牛乳	 ライスコロケ お茶	ごはん キッズマーボー キャベツの磯香和え ごぼうの梅煮 中華スープ ♪豚しぐれおにぎり 牛乳
30	31	<p>おいしかったよ☆クリスマス献立</p> <p>12月21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形式で楽しみました。どのクラスもおなかいっぱい食べていましたよ。おかわりを持っていくと、「ごちそうをたくさんありがとう」ととても喜んでくれ、私たち調理担当者もとてもうれしかったです。</p> <p>おやつはお楽しみクッキーでした。型抜きクッキーを手作りの箱に詰めてプレゼントしました。</p> <p>おいしいごちそうありがとう♪</p> <p>ぜんぶ、だいすき!</p>		
麩のココアラスク パスタライズ牛乳	煮豆 お茶			
ごはん 鶏肉の磯焼き 納豆和え あらめ炒め煮 かに汁 みたらし団子 パスタライズ牛乳	ごはん 魚のフライ 大根サラダ ポイルブロッコリー なめこ汁・いよかん ひじきおにぎり 牛乳			

おてつだいをしたよ!

りす組さんがずいぶんとお兄さん・お姉さんになって、簡単なおてつだいをしてできるようになりました。まずは、りす1・2グループさんが、『しめじほぐし』のおてつだいをしました。はじめはかさの部分とれることもありましたが、だんだんとコツがわかって、えの部分からゆっくりと丁寧ほぐしていきましたよ。しめじのみそ汁やきのこのソテーに入れておいしくいただきました。

30袋あったしめじ。平田保育所全員分のおてつだいは大変だったと思います。りす組さんありがとうございました。



七草がゆを食べよう

春の七草とは「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな(かぶ)」「すずしろ(だいこん)」のことです。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。

保育所では7日の午後のおやつで食べます。みんなの無病息災を祈りたいと思ひます。

調理担当者一同