

# 1がつのこんだてひょう



令和6年 平田保育所

## 金

5	(午前のおやつ0.1.2歳児) チーズ・お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根サラダ ふかし芋 そうめん汁・みかん 梅かつおおにぎり・牛乳
---	--

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とり、元気に過ごしましょう。

今月の食育目標は、『冬の食材を味わおう』と『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、風邪などに負けない体づくりをしていきたいと思ひます。また、ぱんだ・ぞう組さんには、『食べ物の働き』を色分けし、栄養バランスの良い食事が健康な体に必要であることを伝えていきたいと思ひます。

※ 青字は新メニューです♪

### 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)



月	火	水	木	金
8 <b>成人の日</b> あけまして おめでとうございます 	9 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳 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 しじみのすまし汁 鮭おにぎり パスチャライズ牛乳	10 <b>正月献立</b> かりかりいりこ 牛乳 桜えびごはん 筑前煮 だて巻き 紅白なます・黒豆 花麩のすまし汁 七草がゆ お茶	11 カレークラッカー 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 お焼きごはん 牛乳	12 のりごまクッキー お茶 ごはん さばの塩焼き ほうれん草の和え物 ちゃんこ鍋 ぽんかん 甘辛じゃが芋 牛乳
15 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーのケッチャブ和え おからサラダ 南瓜の煮物 わかめのみそ汁 ひじきおにぎり パスチャライズ牛乳	16 煮豆 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・りんご じゃこおにぎり 牛乳	17 粉ふき芋 牛乳 ごはん おからとひじきのハンバーグ 春雨の酢の物 チンゲン菜の煮物 豆乳入りみそ汁 豚しぐれおにぎり 牛乳	18 ごまプリッツ 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	19 <b>誕生会</b> 煮昆布 お茶 ごはん とんかつ 花野菜サラダ 焼きれんこん 野菜スープ・ぽんかん 米粉のケーキ 牛乳
22 ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳 ごはん 厚焼き卵 キャベツの磯香和え 切干大根の中華和え 油揚げのみそ汁 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	23 大豆とごまのせんべい 牛乳 ごはん キッズマーボー ブロッコリーの和え物 ごぼうの梅煮 中華スープ/いよかん 米粉のチーズクッキー 牛乳	24 <b>弁当の日</b> ミルクスープ お茶 ごはん 魚のフライ(オーロラソースがけ) 白菜の昆布和え ポイルブロッコリー なめこ汁 みたらし団子 牛乳	25 高野豆腐のフレンチトースト風 お茶 ごはん おでん 里芋のから揚げ 小松菜のおかか和え 煮豆・みかん 五平餅 牛乳	26 きな粉団子 お茶 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 おかかおにぎり 牛乳
29 麩のココアラスク パスチャライズ牛乳 雑穀ごはん 鶏肉の磯焼き あらめの炒め煮 納豆和え かに汁 切干大根おにぎり パスチャライズ牛乳	30 いちごヨーグルト お茶 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	31 豆乳スープ お茶 ごはん 魚のフライ(オーロラソースがけ) 白菜の昆布和え ポイルブロッコリー なめこ汁 みたらし団子 牛乳	『クリスマス献立』 おいしかったよ! 12月21日は、クリスマス献立でした。ぞう・ぱんだ・こあら組は、お部屋でバイキングを楽しみました。どのクラスもクリスマスの楽しい雰囲気の中で、おいしそうに食べていました。調理室に「どれもおいしかったよ！ありがとう」と伝えに来てくれ、私たち調理担当者もとてもうれしかったです。おやつは『お楽しみクッキー』を食べました。ツリーの形にした大きなクッキーを作り、そこへいろいろな形に型抜きたクッキーを並べました。大きなクリスマスツリークッキーを見ると、子どもたちはとても喜んで食べていました。	

### さつまいもでクッキングをしたよ♪

ぞう組さんとぱんだ組さんが、畑で収穫したさつま芋を使って、クッキングをしました。

ぞう組さんは“さつまいもコロッケ”を作りました。給食のレバー入り焼きコロッケをアレンジして、さつまいもを入れましたよ。さつまいもに甘みがあり、とてもおいしくでき上がりました。

ぱんだ組さんは“スイートポテト”を作りました。自分だけのスイートポテトを作って食べられるように、小さく切ったクッキングシートの上に成型しましたよ。蒸しあがったさつまいもは味見をして、甘すぎないように砂糖の量もきちんと調節しました♪

ぞう組さんもぱんだ組さんも、慣れた手つきでピーラーを使い、上手に皮むきをしていました。むく、切る、蒸す、つぶすなど、調理工程がたくさんありましたが、楽しみながら最後まで作ることができました。

自分たちで作った“さつまいもコロッケ”、“スイートポテト”は特別だったようで、みんなうれしそうに食べていました。



ここを持って  
おくれ!



おいしくでき  
るいいな!

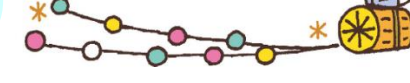
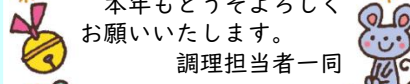
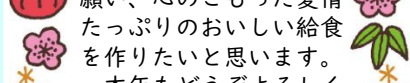
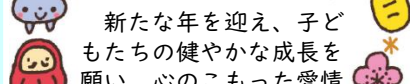
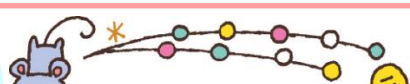
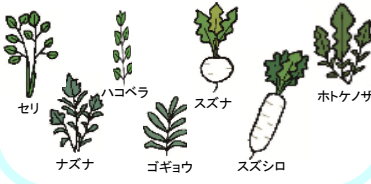


クリスマスツリー  
クッキー



### 七草がゆを食べよう

七草がゆは、1月7日に食べてその年の無病息災を祈るいわれがあります。保育所では10日の午後のおやつで食べます。みんなで、今年の健康を祈りたいと思ひます。



新たな年を迎え、子どもたちの健やかな成長を願ひ、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ひます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。  
調理担当者一同