



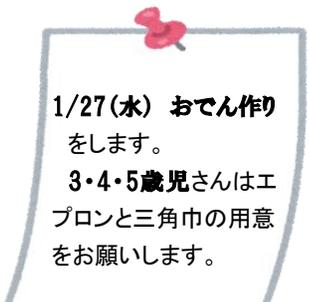
1がつのこんだてひょう

今年も子どもの健やかな成長を願い、心を込めておいしい食事をつくりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



※ 青字は新メニューです。

令和3年 わにぶち保育所

月	火	水	木	金
4 年末休所 ～おせち料理～ おせち料理には、一品一品に願いが込められています。 ○昆布・・・「喜ぶ」にかけて ○数の子・・・子孫繁栄 ○栗きんとん・・・商売繁盛 ○まめ・・・健康に暮らせるように ○田作り・・・豊作祈願 ○紅白なます・・・紅白でめでたく 保育所では、6日の献立に取り入れています。	5 かりかりいりこ パスチャライズ牛乳 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 パスチャライズ牛乳	6 黒ごませんべい 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 麩の青のリスナック 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 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  1/27(水) おでん作り をします。 3・4・5歳児 さんはエプロンと三角巾の用意をお願いします。	12 ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳 ごはん 厚焼き卵 水菜と切り干し大根のナムル 焼きパプリカ わかめのみそ汁 大豆とじゃこの揚げ煮 パスチャライズ牛乳	13 クッキー お茶 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 ぼんかん お焼きごはん 牛乳	14 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 のりおにぎり・かりかりいりこ 牛乳	15 誕生会 煮昆布 牛乳 ミートスパゲティ 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
18 りんご お茶 ごはん 揚げレバーのケッチャブ和え 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 パスチャライズ牛乳	19 いちごヨーグルト お茶 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 きのこのしょうゆ焼き キャベツのみそ汁 ホワイトボール 牛乳	20 きな粉マカロニ 牛乳 ごはん 大豆とえびの甘酢炒め 小松菜のコーン和え こんにやくの甘辛煮 豚汁 茶飯おにぎり 牛乳	21 かぼちゃとさつま芋のおやき 牛乳 カうどん 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	22 粉ふき芋 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 黒糖蒸しパン 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 パスチャライズ牛乳	26 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 りんご 切り干し大根おにぎり お茶	27 クッキング 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 五平餅 牛乳	28 弁当の日 麩のココアラスク お茶  黄色のおいもグラタン 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

<今月の食育目標>

食事のマナーを身につけよう



今年度も、年間を通して『茶碗や皿をもって良い姿勢で食べる』『正しい箸やフォークの持ち方を身につける』『食器の並べ方を正しくすること』など子どもたちに食事のマナーについて伝えてきました。マナーを身につけることは、見た目が美しいだけではなく消化吸収にも良いです。

今月はポスターを使ってもう一度マナーのポイントを伝え、みんなが気持ちよく食事ができるようにしていきます。

年長さんは、所長先生との『箸の練習』を継続して取り組み、とても上手になってきています。今月は、職員と一緒に『豆つかみ競争』を試してみたいと思います。

食事のマナーのポイント!!

- *背筋がピンと伸びている
- *箸と食器を上手にもっている
- *ひじがテーブルについていない
- *足が床についている

～12月の食育活動の様子～

食べ物カルタ(2～5歳児)

各クラスで『食べ物カルタ』をして、子どもたちに食べ物の働きについて伝えました。その日の給食の時間には、「里芋は、黄色の食べ物だよ」「野菜を食べると病気にならないよ!」と話しながら食べる姿が見られました。



クリスマス会でバイキングをしました♪12/24(木)

3・4・5歳児さんが遊戯室でバイキング形式で給食を食べました。料理を食べ物の働きごとに色分けをして並べ、バランスよく選べるようにしました。2歳児さんも遊戯室で一緒に食べてクリスマスの雰囲気を楽しみましたよ。また、午後のおやつには、“サンタ”に衣装した調理の職員が、『お楽しみクッキー』をクラスに持って行くと、とても喜んでくれました。

箸を上手に持っているね!



いっぱいたべよう!

メリークリスマス



わ～♡おいしそう!

