



1がつのこんだてひょう



令和6年 わにぶち保育所

<今月の食育目標>

- ・食べ物の働きを知ろう(3~5歳児)
- ・食べ物に興味をもとう(0~2歳児)

※ 青字は新メニューです♪

今年もお子さんの健やかな成長を願いおいしい給食を作りたいと思います。
どうぞよろしくお願いいたします。
調理担当者一同

寒さが増し、体調を崩しやすい時期です。寒さに負けず元気に過ごすためには、バランスのとれた食事が大切です。

食べ物にはそれぞれ大切な役割があり、『**じょうぶな体をつくる食べ物**』『**つよい力がでる食べ物**』『**病気から守ってくれる食べ物**』を偏りなく選んで食べるとバランスが整います。

今月は3~5歳児さんに絵本やポスターを使ったり、食べ物カルタをしたりして食べ物の働きについて伝えていきます。0~2歳児さんは食材に触れたり、野菜ちぎりなどのお手伝いを通して興味や関心に繋げていきます。

金

5

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

月	火	水	木	金
8 成人の日 食材展示 <ゆず>  さくらんぼ組さんは、初めて触るゆずに興味津々です。	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 正月献立 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 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・いよかん 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 誕生会 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・ぼんかん 米粉のケーキ 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 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
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 米粉のチーズクッキー 牛乳	24 高野豆腐のフレンチトースト風 お茶 中華丼 ふろふき大根 ピクルス りんご 五平餅 牛乳	25 弁当の日 ミルクスープ お茶  ライスコロツケ お茶	26 きな粉団子 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 ぼんかん 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 クッキング いちごヨーグルト 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 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	お部屋で炊き込みご飯を炊いたよ! ぼたん組さんの部屋で炊き込みご飯を炊きました。炊きあがり近づくにつれ、おいしそうない匂い。炊き立ての炊き込みご飯を口いっぱいほおぼる姿が見られました。  <p>こんぶが入れた時と違うよ！大きくなってる！</p>	

<12月の食育活動から>

12月は、食材カード遊びやたくさん食材に触れたり、目の前で調理されたものを味わったりして子どもたちの興味関心や食べる意欲に繋がりました。

<もも組>

食材カード遊び

ごぼうだよ！



★やさいさんへ～んしん★

お手伝いが大好きなさくら組さん!!
大根やさつま芋などの野菜の皮を目の前でむいて見せたところ、長～い皮や、野菜の皮と中の色が違うことに驚いていました。

しろいね！



しゅるしゅるしゅる～中はどんな色かな～？

☆大根を収穫したよ☆

10月にもみじ組さんが種まきをした大根が大きく育ち、食べごろを迎えました。収穫した大根はもみじ組さんの手作りみそを使い、みそ汁にいただきました。大根はとても甘く、子どもたちに大好評でした。
大きな鍋に作ったみそ汁はあっという間に無くなりましたよ。

大きい大根！

大根が甘いね



もみじ組さんのみそも入ってる