



1がつのこんだてひょう



令和4年 わにぶち保育所

新たな一年が始まりました。
今年も子どもたちの健やかな成長を
願い、心を込めておいしい食事をつくりたい
と思います。
どうぞよろしくお祈りします。



※ 青字は新作メニューです。

水		木		金	
5	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 パスチャライズ牛乳	6 正月献立	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	チーズ・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 七草がゆ お茶
10 成人の日	11 火	12	13	14 誕生会	
~クッキングのお知らせ~ 1/25(火) 3・4・5歳児さんは、 おでん作りをします。 ◎エプロン・三角巾・マスク の用意をお願いします。 ◎爪を切ってください。 	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・りんご のりおにぎり・かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	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	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	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 米粉のショートケーキ 牛乳	
17	18	19	20	21	
りんご パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え あらめ炒め煮 もやしのごま酢和え 油揚げのみそ汁 わかめおにぎり パスチャライズ牛乳	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 きのこのしょうゆ焼き キャベツのみそ汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	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	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 いよかん じゃこおにぎり 牛乳	煮豆 お茶 ごはん ちゃんこ鍋 ほうれん草の和え物 ぼんかん しそおにぎり 牛乳	
24	25 クッキング	26	27 弁当の日	28	
大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 松風焼き チンゲン菜のさつと煮 春雨の酢の物 かに汁 お焼きごはん パスチャライズ牛乳	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	豆乳スープ 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	麩の青のりスナック お茶 ライスコロケ お茶	高野豆腐のしっとりラスク風 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	<p><今月の食育目標> 食事のマナーを身につけよう</p>				

12月には、成長シートにご協力いただきありがとうございました。今回は、食事のマナーについておたずねをさせていただきました。ご家庭でも正しい姿勢、立ち歩かない、メディアを消すなど気をつけておられることがよく分かりました。食事を一緒に食べる人が気持ちよく食べられるようにマナーを身につけたいですね。そのためには、日々の食事で周りの大人がお手本となり、繰り返し伝えることが大切です。今月は、3~5歳児さんにポスターを使って、もう一度マナーにはどんなことがあるかを伝えたり、正しい箸の持ち方を練習したりします。0~2歳児さんは、食事の時間は前を向いて椅子に座れるように声掛けをしたり、正しくスプーンやフォークが持てるように手を添えたりして食事をしたいと思います。

~今月の献立から~

おせち料理<1月6日>

おせち料理には、無病息災や子孫繁栄の願いが込められています。昔からの風習や地域、家庭によっても様々ですが、黒豆や紅白なますなどの縁起の良い食材を使います。



七草がゆ<1月7日 午後のおやつ>

春の七草は「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。1月7日に七草がゆを食べると、万病をはらい、長生きするとされています。また、正月のごちそうを食べて疲れた胃腸を休め、整える働きもあります。

のりふで<1月13日>

箸でのりをすくった時に、筆のように見えることから『のりふで』と言われ、十六島のりを使用した平田の郷土料理です。

大切に受け継がれてきた郷土料理を伝え、
みんなで味わいたいと思います。

~12月の食育活動から~ 『食べ物の働きについて』 話を聞いたよ!

緑色の食べ物にはどんな食べ物があるかな?

ブロッコリー! りんご! キャベツ!

今年も盛り上がりました! クリスマス会 12/24

2~5歳児は、遊戯室でバイキング形式の食事を楽しみました。バランスよく選べるように三色食品群に分けて料理を並べると、子どもたちは考えながらごちそうプレートを盛り付け、味わっていました。



バランスよく食べて元気に過ごそうね!!



どれにしようかな~♡



メリークリスマス♪

3~5歳児さんに『食べ物の働き』について話をし、各クラスでその日の給食に入っている食材を、三色食品群に分けました。また放送当番さんには、その日の食材を色分けして伝えてもらって、「これも食べようね」と話しながら食べる姿が見られました。