



# 1がつのこんだてひょう



## <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)

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、『しょうぶな体をつくる食べ物』『つよいかができる食べ物』『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。

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作りたいと思います。どうぞよろしくをお願いします。



※ 青字は新作メニューです。 令和7年 わにぶち保育所

月	火	水	木	金
6	7 <b>正月献立</b>	8	9	10
チーズ お茶	かりかりいりこ お茶	麩の青のりスナック お茶	カレークラッカー お茶	豆乳スープ お茶
ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ ふかし芋 そうめん汁/みかん 梅かつおおにぎり パスチャライズ牛乳	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 牛乳	ごはん 魚の塩焼き おからの炒り煮 小松菜の和え物 さつま芋のみそ汁 米粉のチーズクッキー 牛乳	ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ ブロッコリーサラダ 南瓜の煮物 かぶのみそ汁 黒米おにぎり 牛乳	ごはん <b>魚のカレームニエル</b> キャベツの昆布和え ポイルブロッコリー けんちん汁/りんご のりおにぎり 牛乳
13 <b>成人の日</b>	14	15	16 <b>誕生会</b>	17
~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、7日の献立に取り入れています。	ぱりぱりせんべい お茶	ふかし芋 お茶	煮昆布 お茶	大豆とごまのせんべい お茶
	ごはん 鮭の塩こうじ焼き キャベツのおかか和え 切干大根の中華和え 油揚げのみそ汁 黒豆おにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 春雨とツナのサラダ ほうれん草のごま和え なめこ汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	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 おからショコラ 牛乳	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/みかん 刻み昆布おにぎり 牛乳
20	21	22	23	24
きな粉マカロニ お茶	ごまプリッツ お茶	粉ふき芋 お茶	煮豆 お茶	麩のココアラスク お茶
ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨の酢の物 さつま芋の甘煮 わかめのみそ汁 ひじきおにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん キッズマーボー ブロッコリーのコーン和え ごぼうの梅煮 中華スープ りんご じゃごごはん 牛乳	ごはん 鶏肉のみそバター焼き おからサラダ チンゲン菜の煮物 しじみのすまし汁 豚しぐれおにぎり 牛乳	ごはん 魚の変わり焼き 大根サラダ 小松菜の中華和え どさんこ汁 茶飯おにぎり/かりかりいりこ 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 ぼんかん 黒糖蒸しパン 牛乳
27	28	29 <b>弁当の日</b>	30 <b>クッキング</b>	31
麩の黒糖がらめ お茶	いちごヨーグルト お茶	ミルクスープ お茶	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	きな粉クッキー お茶
雑穀ごはん 鶏肉の磯焼き あらめの煮物 納豆和え かに汁 しそおにぎり パスチャライズ牛乳	中華丼 焼き南瓜 ピクルス りんご 五平餅 牛乳	 おにぎりパーティー 牛乳	ごはん おでん 揚げごぼう 小松菜のりじゃこ和え 煮豆/ぼんかん 炒り玄米おにぎり 牛乳	ごはん 魚のフライ キャベツのマリネ ふるふき大根 厚揚げのみそ汁 みたらし団子 牛乳

## 12月の食育活動から

お手伝いを頼んだり、クイズをしたりして、子どもたちが食材に触れ、興味関心に繋がるようにし、食べてみようという意欲が持てるようになりました。

### 「何かな?ボックス」第二弾~冬の食材~

箱に食材を入れて、触った感触や匂いで食材の名前を当てる「何かな?ボックス」。「またやりたい!」という子どもたちの声に答えて、冬の食材を使ってクイズをしました。

「丸くて、つるつるしているよ」



どんな形かな?

「ん、匂ったことがあるな」



どんな匂いがするかな?

「何色かな?」

「パセリみたいな... (強い香りだな)」

## お手伝い~ブロッコリーの屑分け~



硬いブロッコリーも、指の力をしっかりつかってちぎるよ!

「ブロッコリー」

「あっ!!」

「みどり色だよ」

正解を言わないように、両手で口を押える子どもたちですが、保育士の質問についつい野菜の名前を言ってしまう、可愛いも組さんでした。

## 1/29(水)

### おにぎりパーティー♪ ~もみじ・ぼたん・うめ組~

保育所のおやつはお米が中心で、いろいろな味のおにぎりができます。

この日は、子どもたちが楽しめるよう、「鮭」「牛しぐれ」「ツナマヨ」から好きな具を選び、調理担当者が子どもたちの目の前で握ろうと思います。

もも・さくら・さくらんぼ組さんは子どもたちに人気の「鮭おにぎり」を食べます。

