

1月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	金					
2	土					
3	日					
4	月	保育初め	ツナカレー、紅白なます、果実	お麩のラスク、牛乳	豆乳・クラッカー	ご飯
5	火		五色焼き、春雨の酢の物、すまし汁	梅が枝餅、牛乳	豆乳・チーズ	ご飯
6	水		魚の竜田揚げ、さっぱりサラダ、みそ汁、果実	揚げパン、牛乳	野菜ジュース、食パン	ご飯
7	木	初釜	七草粥、鶏のみそ焼き、ごま酢和え、果実	バナナ蒸しパン、ミルク	牛乳・胡瓜昆布和え	ご飯
8	金		和風根菜ハンバーグ、かぼちゃサラダ、オニオンスープ、果実	パンケーキサレ、ミルク	牛乳 ふかし芋	ご飯
9	土		中華丼、ほうれんそうのサラダ、果実	カリカリトースト、牛乳	牛乳・リッツ	ご飯
10	日					
11	月					
12	火		めひかりのから揚げ、ゆかり和え、豚肉と白菜のスープ、果実	ぜんざい	豆乳 パン	ご飯
13	水	英語	おでん、かみかみサラダ、かえりの炒め煮、果実	焼きおにぎり、お茶	牛乳・コーンフレーク	ご飯
14	木	お点前	マーボー豆腐、ナムル、かに玉汁、トマト	グリーンケーキ、ミルク	チーズ、クラッカー	ご飯
15	金		魚のおろし煮、マカロニサラダ、みそ汁、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・ちりめん	ご飯
16	土		豆乳みそうどん、がんもどきの甘煮、果実	ジャムサンド、牛乳	牛乳・コーンフレーク	うどん
17	日					
18	月		冬野菜シチュー、かみかみサラダ、果実	フルーツサンド、ミルク	豆乳 パン	ご飯
19	火	太陽スポーツ	魚のアングレーズ、もやしの胡麻和え、みそ汁	コーンフレーククッキー、牛乳	牛乳・ふかし南瓜	ご飯
20	水	わくわくランチ	しゃげご飯、唐揚げ、春雨サラダ、清し汁、果実	からすのパン屋さん、飲むヨーグルト	豆乳、ちりめん	ご飯
21	木	お点前	豚肉の生姜焼き、和風スパゲティーサラダ、コーンスープ、果実	芋もち、ミルク	チーズキャッチ、クラッカー	ご飯
22	金	弁当日	弁当日	肉まん、ミルク	豆乳 ふかし芋	弁当日
23	土		コーン入りラーメン、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳・菓子	豆乳・クラッカー	中華麺
24	日					
25	月		チキンカレー、ブロッコリーのミソマヨサラダ、果実	ミルクスコーン、牛乳	牛乳・ふかし南瓜	ご飯
26	火	むかばき昼食会(ひまわり)	魚のかば焼き、カラフルサラダ、しらすのスープ、果実	黒糖蒸しパン、ミルク	豆乳、ちりめん	ご飯
27	水	英語	鶏肉のゆずみそ焼き、野菜サラダ、コンソメスープ、果実	ちりめんおにぎり、お茶	豆乳 パン	ご飯
28	木	お点前	鶏肉のマヨネーズ焼き、海藻サラダ、清し汁	カルシウムラスク、牛乳	牛乳・果実	ご飯
29	金	柳もち作り	豚汁、果実	マーマレードケーキ、牛乳	チーズ、クラッカー	ご飯
30	土		親子丼、ドレッシングサラダ、果実	牛乳・菓子	牛乳、サブレ	ご飯
31	日					

食育だより

令和3年1月

12月のパティシエさん

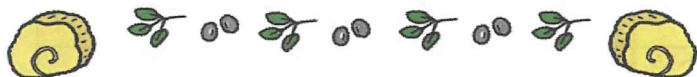


12月のパティシエさんは、「おうちでもお手伝いしてるよ」と慣れた手つきでバナナを切ってくれました。「缶切りを使うのは初めて」と言っていたがとっても上手であったという間にお手伝いが完了しました。

配膳時にはもも組のお友だちも加わり、みかん係とスプーンどうぞ隊を交代でお願いしました。みんな最後までお手伝いありがとう。

★バナナの実験中★

「バナナはそのまま置いておくと黒く変身するんだよ」「え～ほんと？」という子どもとの会話からさっそく実験してみました。「どんどん黒くなって線ができてるよ」「さっきより色がかわっちゃうよ」と子ども達が観察してくれました。



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

- 黒豆…まめに働けますようにと無病息災を願ったもの
- えび…曲がった形に例え、腰が曲がるまで長生きできますように
- 蓮根…蓮根の穴から先が見えることをたとえ将来の見通しが良くなりますように
- 栗きんとん…金色から金銀財宝を表して金運を願ったもの
- 里芋…親芋・小芋・孫芋とたくさんつくので、子宝に恵まれますように
- 数の子…子孫繁栄
- 田作り…豊作



お餅ピザ

お餅 ピザ用チーズ ケチャップ
冷蔵庫にある野菜なんでもOK

- ①お餅を電子レンジで柔らかくなるまでチンして掌で薄くのばす
- ②お餅にケチャップを塗り好みの野菜とチーズを乗せてオーブンで焼き目が付くまで焼く

春の七草

春の七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ（カブ）・スズシロ（ダイコン）です。7日に七草がゆを食べると、1年間病気にならず、元気に過ごせるといわれています。お正月に、つい食べすぎて疲れた胃腸にとっては、優しい食べ物ですね。

