

ちゃいるどベーズ / IDEKITA

# 1月予定献立表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
		お茶 ウエハース	牛乳 クッキー	牛乳 ちりめん	牛乳 お菓子
		ツナカレー 三色なます 果実	ご飯 鶏の照り焼き 春雨の酢の物 トマト 豆腐のお汁	七草粥 唐揚げ ほうれん草の胡麻和え トマト	コーン入りラーメン 厚揚げと野菜の煮物 果実
		プリンアラモード	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 揚げパン	牛乳 パン
9	10	11	12	13	14
	牛乳 ポーロ	牛乳 ビスコ	牛乳 クラッカー	豆乳 パン	お茶 お菓子
祝日	ご飯 魚の煮付け マカロニサラダ わかめのみそ汁 果実	ハヤシライス ツナ入りサラダ トマト	ご飯 ハンバーグ ナムル トマト コーンスープ	お弁当日	中華丼 大豆の甘煮 トマト
	お茶 ぜんざい	牛乳 コーンフレーククッキー	牛乳 チーズ饅頭	お茶 お好み焼き	牛乳 パン
16	17	18(わくわく)	19	20	21
牛乳 ちりめん ご飯 コロツケ サツパリサラダ オニオンスープ 果実 牛乳 カリカリトースト	牛乳 ブリッツ ご飯 魚のアングレース 白和え 大根のみそ汁 果実 牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 ビスケット しゃげご飯 チキンカツ 茹でブロッコリー かきたま汁 果実 お楽しみおやつ	お茶 ビスケット ご飯 ひじき炒め かぼちゃサラダ トマト えのきのみそ汁 牛乳 卵サンド	牛乳 ウエハース ご飯 魚の照り焼き かみかみサラダ トマト 汁ピーフン 牛乳 お豆腐のココアマフィン	お茶 お菓子 マーボー丼 ドレッシングサラダ トマト 牛乳 パン
23	24	25	26	27	28
お茶 あられ ご飯 手作りナゲット ほうれん草のサラダ 豚肉と白菜のスープ 果実 みるくゼリー	牛乳 クラッカー ご飯 魚のかば焼き ほうれん草の和え物 トマト 厚揚げのみそ汁 お茶 おにぎり	牛乳 ちりめん ご飯 筑前煮 海藻サラダ しいたけのお汁 果実 牛乳 ホットケーキ	お茶 せんべい ちゃんぽん 肉団子の甘酢あん 果実 牛乳 ふかし芋	牛乳 チーズ うどん入りすき焼き風 きゅうりの酢の物 果実 お茶 牛乳餅	お茶 お菓子 五目うどん ちくわの磯辺揚げ 果実 お茶 せんべい
30	31				
牛乳 あられ パン 冬野菜シチュー 小松菜とパプリカの 和え物 お茶 おにぎり	牛乳 ブリッツ ご飯 魚の甘酢あかけ カラフルサラダ ほうれん草のみそ汁 果実 牛乳 カリカリトースト				



# 1月食育だよ!



あけましておめでとうございます。  
 今年も子ども達が元気いっぱい園での生活が送れますよう  
 栄養満点のおいしい給食を作っていきますのでよろしくお願いします。



## 離乳食は楽しい時間

「声掛け」や「笑顔で」

離乳食は、ただ栄養をとるだけではなく  
 食べる事の楽しさを伝えるのが大切です。  
 子どもの様子を見ながら、ひとさじずつ  
 すすめて「おいしいね」「〇〇だよ」など  
 優しく声掛けをしてあげるといいですよ。  
 また、笑顔もプラスして子どもと楽しい  
 時間をすごして下さいね。



## ☆12月の子ども達の様子〜りすぐみ☆

りす組さんになると手先が器用になり、スプーンを使って  
 食べようとする気持ちが高まるため、こぼしながらも口まで  
 運ぼうと一生懸命です。その分、食べこぼしも多くなりますが  
 子ども達の頑張りの証拠です。優しく見守って下さいね。



【スプーンの持ち方の3ステップ】



スプーンを上手に使うには手首の  
 ひねり返しができるかがポイント!  
 手遊びの「きらきら星」や砂遊びを  
 すると、遊びの中で自然と手首の  
 使い方が発達していきますよ。

## 風邪をひいちゃった! そんな時には...



- \*ひきはじめの時..温かくして早めに寝る事が一番です。  
又鍋物など体から温まる料理は部屋も  
温めることができるのでいいですよ。
- \*熱がある時..消化の良いうどん、すりおろしりんごなどが  
おすすめです。又水分補給は忘れずに。
- \*鼻が詰まっている時..玉ねぎのスープがおすすめです。  
スープの湯気と玉ねぎに含まれる  
成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。

## ☆簡単お麩のラスクの作り方☆

材料(2人分)

- ・お麩..8g    ・バター..6g
- ・メープルシロップ..お好みの量



【作り方】

- ・バターをレンジで溶かします。
- ・お麩をボールに入れその中に溶かした  
バターを入れて混ぜます。
- ・オーブンに入れ3分ぐらい焼き、一度取り出し  
メープルシロップをからめて2分ぐらい焼けば  
完成です。

\*おやつにとってもいいですよ。  
 子ども達にも人気のおやつです。