

1月の献立表

令和4年1月5日 東部保育園

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー			5 豆乳パン 五目卵焼き 白菜のコールスロー わかめスープ りんご	6 ★七草がゆ作り ★おせちメニュー 七草がゆ 松風焼き 紅白なます 黒豆煮 	7 ごはん 魚のごま照り焼き フレンチサラダ 人参のたらこ マヨネーズ和え かぶのみそ汁	8 
午前おやつ			牛乳 せんべい	牛乳 バナナ	牛乳 チーズ	午前おやつ
午後おやつ			牛乳 五平もち	牛乳 さつま芋きんとん	牛乳 ジンジャークッキー	午後おやつ
食事メニュー	10 成人の日	11 ごはん タンドリーチキン おからサラダ ブロッコリー キャベツのみそ汁	12 十六穀米ごはん 魚の磯辺揚げ 切干大根の酢の物 高野豆腐煮 しめじのみそ汁	13 ごはん ひじきハンバーグ マカロニサラダ ほうれん草と 卵のスープ バナナ	14 ごはん 魚のねぎ塩焼 大根の炒め煮 納豆和え なめこのみそ汁	15 
午前おやつ		牛乳 りんご	牛乳 じゃこ煮	牛乳 青のりポテト	牛乳 クラッカー	午前おやつ
午後おやつ		牛乳 鏡開きぜんざい	牛乳 五目ビーフン	牛乳 レーズンスコーン	牛乳 カルシウムトースト	午後おやつ
食事メニュー	17 ごはん 魚の生姜焼き かぼちゃサラダ 切干大根のカレー炒め 豆腐のみそ汁	18 はと麦ごはん 豚肉と白菜の煮物 じゃこサラダ 粉ふき芋 しじみ汁	19 ごはん 魚の みそマヨネーズ焼き 春雨の酢の物 さつまいも煮 わかめのみそ汁	20 ★お誕生会メニュー バターロール 牛肉とブロッコリーの オープン焼き ココロサラダ ミニトマト かき玉スープ	21 ★おでん作り おにぎり おでん ほうれん草サラダ みかん	22 
午前おやつ	牛乳 干し芋	牛乳 ブルーベリー	牛乳 りんご	牛乳 おかずいりこ	牛乳 かりんとう	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 ヨーグルト おしゃぶり昆布	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 しょうがおにぎり	牛乳 バースデーケーキ	牛乳 ジャムクッキー	午後おやつ
食事メニュー	24 ごはん 豚肉と かぼちゃの甘辛煮 小松菜のソテー 人参しりしり レタススープ	25 ごはん 魚のオーロラソース チンゲン菜と 厚揚げのナムル 中華きゅうり もやしのみそ汁	26 牛ごぼう丼 さつまいもサラダ 大根のみそ汁 バナナ	27 ★みそ作り ごはん 魚のゆずみそ焼き 切干大根サラダ うすら豆煮 ごまこら豚汁	28 ★こすもす組 リクエスト献立 ナポリタン 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ パンプキンスープ りんご	29 
午前おやつ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 大根煮	牛乳 ブロッコリー	牛乳 ビスケット	牛乳 人参スティック煮	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ポトフ	牛乳 ほんかん おかずいりこ	牛乳 ごまラスク	午後おやつ
食事メニュー	31 ごはん ししゃももごま焼き もやしナムル けんちん汁 みかん	<div data-bbox="371 1669 1424 1963" data-label="Complex-Block"> <p>1月の旬の食材</p> <p>白菜、かぶ、ブロッコリー、大根、長ねぎ、ほうれん草、小松菜、たら、わかさぎ、ほんかん、春菊、カリフラワー、みかん、ゆず、水菜など</p> <p>※食材、行事等で献立を変更することがあります。 ※お米は3分づきで精米しています。 ※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。 ※献立表は東部保育園HPにも記載してあります。</p> </div>				
午前おやつ	牛乳 野菜チップス					
午後おやつ	牛乳 りんごケーキ					

あけましておめでとうございます



今年も、おいしく楽しく安心して食べられる給食を作りたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

1月はお正月に始まり、七草がゆ、とんどさんなど、日本に伝わる行事が続く日本の食文化に触れる機会がとて多い月です。行事食を通して、それぞれの行事に込められた願いや祈り、食べ物に対する感謝の気持ちなどを子どもたちにもしっかりと伝えていきたいですね。

★おせち料理（1月1日）
お正月にお迎えする神様にお供えするための料理である「おせち」。一つ一つの料理には意味があります。《黒豆》まめ（勤勉）に働き、まめに（健康）に暮らせますように願うもの。《紅白なます》お祝いの水引きをかたどったもの。《田作り》豊年豊作祈願。《れんこん》見通しがきくように願うもの。《きんとん》宝物を意味し、豊かな生活を祈るもの。

★七草がゆ（1月7日）
7日の朝に春の七草（セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ）を入れたお粥を食べ、無病息災を願います。七草がゆには、お正月のごちそうで疲れた舌と胃袋を休ませる効果もあります。

★鏡開き（1月11日）
お正月の間お供えしていた鏡餅を卸して、木槌でたたき（開いて）ぜんざいやお雑煮にして食べます。

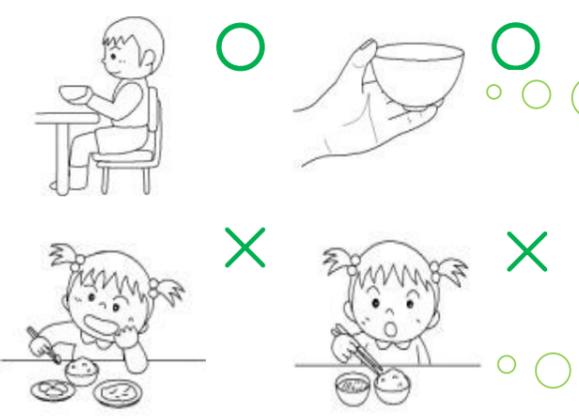
★とんど焼き
お正月に飾ったしめ縄や門松などを燃やし、一年の無病息災を祈る行事。



～ 1月のおやくそく ～

食器をもって（手を添えて）食べましょう

毎日子どもたちと一緒に楽しく食事をする中で、食べるときの食器の持ち方や姿勢なども声掛けしています。みんなで一緒においしい食事をするために必要な食事のマナーについて、ご家庭でも振り返ってみてください。



茶碗の正しい持ち方は、茶碗のふちに親指をかけて、茶碗の底を他の指で押さえます。指がそろっているとさらにきれいに見えますよ！

片手を机の下におろしたり、ひじをついて食べたりしていませんか？ また、茶碗はもっていても茶碗のへりに人差し指をかけたたり、茶碗を横から握るようになっていませんか？

☆正しい姿勢をとることで頭部が安定し、しっかり噛めるようになります。

📅 1月27日(木)はあじさい組さんがみそ作りをします。完成は約1年後で、園の給食で使う予定です。

裏に続きます

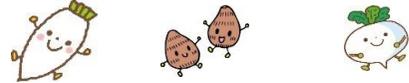
みんなの会

12月のみんなの会で水の中に野菜や果物を入れ、浮くのか沈むのか子どもたちと一緒に考えながら実験してみました。



根菜類の多い冬野菜は、みんなの体を温めてくれ、栄養をたっぷり含んでいるからみんなたくさん食べようね！

結果、「土の中にできるものは沈む」「土の上でできるものは水に浮かぶ」ということがわかりました。



クリスマス会をしたよ

メニュー

- バターロール
- ツリーポテト
- クリスマスチキン
- かきたまスープ
- コロコロサラダ
- りんご
- ブロッコリー
- みかん



ツリーポテトをみんな「ツリーだ！」と、喜んで食べてくれました。



もちつき会をしたよ



ぺったんぺったん、おいしくなあれ☆

白いお餅とよもぎ餅を、砂糖醤油ときなこにつけて食べました。みんな喜んで、たくさんおかわりしていましたよ！

