

1月献立



2015年度1月予定献立表

ひまわり第2保育園

月	火	水	木	金	土
	ごはん がんもの煮物 あらめの煮物 炒めなま酢 味噌汁 5	ごはん 手羽元のあっさり煮 黒豆の煮物 ブロッコリーのごま和え すまし汁 6	ごはん 焼き魚 結び昆布 青菜のおかか和え 味噌汁 7	ごはん 高野の麻婆豆腐 切り干し中華サラダ キャベツの豆乳スープ 8	そばろごはん 味噌汁 9
	大根おにぎり・するめ・お茶	きな粉団子・昆布・牛乳	七草粥・いりこ・お茶	きんとん・するめ・牛乳	小丸パン・果物・お茶
成人の日 	ごはん 豚肉の生姜焼き 手綱こんにゃく ふろふき大根 すまし汁 11	ごはん 厚揚げステーキ たたきごぼう 紅白なます 味噌汁 12	ごはん 鮭のチャンチャン焼き ブロッコリーの白和え すまし汁 13	ごはん 五目大豆 ほうれん草ののり和え 味噌汁 14	梅じゃこごはん のっぺい汁 15
	大根菜おにぎり・いりこ・お茶	雑煮・するめ・お茶	ヨーグルト・みかん・お茶	さつま餅・昆布・牛乳	ベーグル・果物・お茶
ごはん 卵の花の炒り煮 切り干しハリハリ 蒸しブロッコリー 味噌汁 18	ごはん 八宝菜 ごぼうサラダ すまし汁 19	お弁当の日 	ごはん 魚の照り焼き 里芋の味噌和え ブロッコリーサラダ 味噌汁 21	ごはん おでん みかん 味噌汁 22	(保護者会もちつき) とりもち 豚汁 23
ごまじゃこおにぎり・昆布・お茶	ぜんざい・いりこ・お茶	ちぎりパン・昆布・お茶	マカロニきな粉・いりこ・牛乳	いもあん団子・するめ・牛乳	かぼちゃパン・果物・お茶
ごはん がんもの切り干しあん かけ 小松菜のごま和え 味噌汁 25	ごはん 鶏肉と大豆の煮物 大根ステーキ 刻み昆布煮 味噌汁 26	ごはん サバのみぞれ煮 きんぴられんこん 里芋の煮物 すまし汁 27	ごはん 厚揚げ味噌炒め 五目サラダ すまし汁 28	ごはん 高野入り春巻き ブロッコリーのナムル さつま芋の煮物 味噌汁 29	肉うどん 蒸し芋 30
のりおにぎり・するめ・お茶	りんごのおからスコーン・いりこ・牛乳	黒豆蒸しパン・昆布・お茶	小豆団子・するめ・牛乳	煮込みうどん・するめ・お茶	クランベリーパン・果物・お茶

～味噌を作りました～

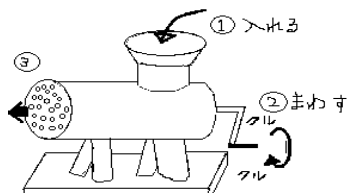
12月17日にきりん組が味噌をつくりました。自分たちが作った大豆1升と3升の大豆を合わせて4升の大豆と12升の麴で作りしました。味噌の作り方を説明するために「大豆くん 味噌になる」という紙芝居を読んでいる時はみんなとても真剣に見てくれ、普段、紙芝居を読む機会がない北川としては、とても安心して読めました。麴をほぐしていると「くさーい！」と顔をしかめる子もいれば、「いい匂い」という将来は酒豪になる素質がありそうな子もいましたよ(笑)

大豆、麴、塩を合わせたものを味噌くり機でつぶす作業ではぞう組さんがお手本を見せてくれ、「この足の踏ん張りや手の動かし方よく見て！」と担任がいうと、きりん組さんは真剣にぞう組さんの動きを見ていました。ぞう組さんのお手本のおかげで、きりん組さんも力強く味噌くり機を回していましたよ。前日に「味噌くり機回すの重いから、力出せるように朝、ごはん食べてきてよ」と言ったことを覚えていたようで、「朝おにぎり食べてきたけん、いっぱい回せるよ！」と言っている子もいました。

味噌を樽に入れた後、「みんながぞう組さんになって運動会のお泊りの時にお味噌できるけんね。それまで、味噌は給食室でお休みします。」と伝え、味噌が寝るから静かにしようと思ったようで、それまで騒いでいたのに急に静かになり作業していました(笑)

その後何日かは「味噌まだ寝とる？」「味噌どこに寝とる？」と給食室に聞きに来ていましたよ。出来上がるのが楽しみです。

味噌くり機 →→



～七草粥～



正月七日の朝に七草粥を食べると1年病気にならないといわれています。

また、正月のご馳走で疲れた胃腸を休めるということもあるそうです。保育園でも晴れていたら子どもたちに七草をとってきてもらい、七草粥をおやつに食べる予定です。

【春の七草】

せり	なずな(ぺんぺん草)
ごぎょう(ハハコグサ)	はこべら(ハコベ)
ほとけのざ(コオニタビラコ)	すずな(かぶ)
すずしろ(だいこん)	

～お餅おいしかったよ～

12月24日に餅つきをしました。みんなで「よいしょー！！」という掛け声をかけながら、お米がお餅になっていくのを見ました。今年はつきを手伝ってくださる保護者さんが残念ながらみつからなかったもので、鎌田保育士と鎌田園長、北野主任が頑張ってくれました。ぞう組さんもつくのを手伝ってくれ、ふつくとおいしいお餅が出来ました。

つきたてのお餅はとてもおいしく、「おかわり3つもしたよ！」と嬉しそうに報告に来てくれる子もいましたよ。ぞう組さんが作ってくれた平餅は雑煮にして食べるので、お楽しみに。

