

1月 献立表



*都合により、献立を変更する場合があります。



旬の食材と子どもたち



青森からりんごが届きました!

農家さんから届いたりんごはシャキッと美味しく子どもたちも大喜び。クリスマス会のサラダやおやつで食べました。サラダはいつも以上入っていたので「ここにも、あ、ここにも。」と盛り付けも楽しそうでした。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		5 ごはん 手羽元の塩麴焼き ☆紅白なます 味噌汁 焼きのりおにぎり ☆結び昆布 お茶	6 ごはん ☆ぶりの照り焼き ☆手綱こんにやく ☆れんこんの煮物 すまし汁 ☆りんごきんとん いりこ お茶	7 ごはん がんと人参の煮物 ☆たたきごぼう 味噌汁 ☆七草粥 するめ お茶	8 炊き込みごはん 味噌汁 黒糖丸パン いりこ お茶
10 成人の日 	11 ごはん 魚のごま味噌焼き ばんさんすう すまし汁	12 ごはん ☆筑前煮 蒸しブロッコリー 味噌汁	13 ごはん ☆松風焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	14 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き あらめの炒め物 すまし汁	15 チャーハン ワカメスープ スティックパン するめ お茶
17 ごはん 八宝菜 花サラダ すまし汁	18 ごはん 高野煮 大根の味噌和え のっぺい汁	19 れんこんごはん 厚揚げと大根の煮物 納豆サラダ 味噌汁	20 ごはん 魚の味噌煮 白和え すまし汁	21 ごはん 里芋と豚肉の煮物 根菜サラダ 味噌汁	22 煮込みうどん 蒸しブロッコリー レーズンパン するめ お茶
24 ごはん がんと中華煮 ほうれん草のお浸し すまし汁	25 ごはん 魚の青のりフライ 里芋梅サラダ ごま味噌汁	26 ごはん 高野の肉巻き マカロニサラダ すまし汁	27 お弁当の日 	28 ごはん 厚揚げステーキ 白菜りんごサラダ 冬野菜スープ	29 焼きのりおにぎり 豚汁 きなこ大福 するめ 牛乳 南瓜パン いりこ お茶
31 ごはん 焼き魚 湯豆腐 カリフラワー酢味噌和え すまし汁 味噌スコーン 昆布 牛乳	煮込みきつねうどん 昆布 お茶	ごぼうおにぎり いりこ お茶	大根餅 昆布 お茶	みたらし団子 いりこ 牛乳	すいとん いりこ お茶



子どもたちの元気な声や挨拶と共に、新しい年がスタートしました。お子様にとって、また保護者の皆様にとって笑顔がたくさんになりますよう、お祈り申し上げます。

さて今月は正月料理を取り入れています。子どもたちも「おうちでも食べたよ。」と教えてくれました。☆のついた献立を楽しみにしてくださいね。



～安心感のなかで～

保育園で一番小さなつぼみ組。ホールや園庭に遊ぼうと部屋から出ると給食室があり、目の前には色とりどりの野菜やジュースと焼く音、そしてだしの香り。子どもたちは「マンマ、マンマ。」と興味津々です。

0歳児期の食事は初めて食べるものがたくさんあります。保育園では大好きな担任や給食担当者に「おいしいよ、もぐもぐね」などと声をかけてもらい、安心感の中で「初めての食べもの」を受け入れることができます。そうしていろいろな味を経験して味覚を広げていきます。また一緒に食べることでもっと食べたい、あれも食べたいという要求がふくらみます。食欲が増すと活動意欲につながっていき、健康なからだだと豊かなところが育っていきます。

～はじめてのお手伝い～

配膳台上の野菜を見ては「にんじん!」「たまねぎ!」と言って給食を楽しみにしているつくし組。先日、初めて玉ねぎの皮むきをしてくれました。子どもたちには少し難しいかなと思っていましたが、とっても上手!小さな手で大きな玉ねぎの皮をむいてくれました。持ちきれず、ころころ転がる玉ねぎもありましたが、一生懸命お手伝いをしてくれました。

そして、皮をむいた玉ねぎを「できたよ～」と大事そうに抱えて給食室に持ってきてくれました。「ありがとう、美味しいの作るけんね～」と子どもたちに伝えるととても嬉しそうでした。