



1がつのこんだてひょう



青字は新メニューです♪

平成31年 北部保育所

月	火	水	木	金
7 (午前のおやつ1.2歳児) かりかりいりこ 牛乳	8 野菜クラッカー パスタライズ牛乳	9 豆乳スープ お茶	10 煮豆 お茶	11 クッキング 蒸しかぼちゃ 牛乳
ごはん 鶏肉のチーズパン粉焼き 和風サラダ 切干大根のみそ汁 みかん	ごはん ぶりの幽庵焼き 紅白なます 黒豆 麩のすまし汁	ごはん 大豆とえびの甘酢炒め ごぼうサラダ かぶのみそ汁	ごはん ぶり大根 春菊と白菜のおかか和え 五目汁	ごはん おでん 納豆和え いよかん
七草がゆ お茶	フルーツきんとん パスタライズ牛乳	わかめおにぎり 牛乳	梅かつおおにぎり 牛乳	黒ごまだんご 牛乳
14 成人の日 七草がゆ 春の七草は、せり・なずな ごぎょう・はこべら・ほとけ のぎ・すずな・すずしろのこ とを言います。七草には、ビ タミンそしてカルシウムが豊 富に含まれていて、正月のこ ちそうで弱った胃腸を整えて くれる働きがあります。 七草がそろわなくても、大 根、かぶなど葉も一緒に使っ て作ってみてくださいね。	15 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳	16 弁当の日 みたらし団子 お茶	17 昔の遊びをしよう いちごヨーグルト お茶	18 誕生会 ふかし芋 牛乳
	ごはん 揚げレバーの ケチャップ和え ほうれん草の和え物 豆乳入りみそ汁		ごはん 魚の塩こうじ焼き れんこんのごまドレ和え 豚汁 みかん	ごはん 鶏肉のからあげ 鮭のタンドリー風 ブロッコリーサラダ マカロニサラダ きのこスープ・ぼんかん アップルケーキ お茶
	焼きビーフン パスタライズ牛乳	黄色のおいもグラタン お茶	クッキー 牛乳	
21 りんご パスタライズ牛乳	22 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	23 すもう大会 大豆とごまのせんべい お茶	24 クッキー お茶	25 煮昆布 牛乳
ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨の酢の物 かに汁	かうどん ふろふき大根 きゃべつとえのきの 磯香和え りんご	ごはん ちゃんこ鍋 ブロッコリーのごま和え いよかん	ごはん 鮭のクリームコーン焼き あらめの炒め煮 どさんこ汁	麦入りごはん 冬野菜のシチュー まめなサラダ りんご
じゃこおにぎり パスタライズ牛乳	カルシウムたっぷりかりんとう お茶	里芋ごはん お茶	炒り玄米おにぎり 牛乳	五平餅 牛乳
28 マカロニきな粉 パスタライズ牛乳	29 煮昆布 牛乳	30 魚を食べよう 麩の青のりスナック 牛乳	31 粉ふき芋 牛乳	
ごはん 豚肉のみそだれ炒め ひじきと切干大根のサラダ わかめのすまし汁	ごはん 八宝菜 あさりの酒蒸し 大根サラダ	ごはん おさしみ(ぶりの照り焼き) 筑前煮 あら汁 干し柿	雑穀ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き 大根の即席漬け 白菜のみそ汁	
牛しぐれおにぎり パスタライズ牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	切干大根おにぎり 牛乳	のりおにぎり・かりかりいりこ 牛乳	



今年も子どもたちの健やかな成長を願いながら安全・安心でおいしい食事づくりを心がけたいと思います。どうぞよろしく願います。
♪ほかほかきゅうしよくまっている♪と『北部保育所の歌』のように、子どもたちの楽しみとなるような“ほかほかでおいしい給食”を作っていきたいと思ひます。



今月の目標 感謝して食べよう



かもめまつりではたくさんの方に「感謝して食べよう」のコーナーに関心を持っていただきありがとうございました。「感謝の遠眼鏡」でもお知らせしたように、たくさんの方のご苦勞により食事をすることができます。

また、30日の「魚を食べよう」では本増屋さんに来ていただき、子どもたちの目の前で魚をさばっていただき、命をいただいていることにも感謝の気持ちを持てるように伝えます。

玄関に、関連した絵本を展示しておりますので、ぜひご覧ください。



今年も1・2月に、三津町在住の山岡さんをお招きして、かもめ組を対象に、箸の持ち方を含め、食事のマナーについてのお話をさせていただきます。

おやつを作ったよ

先月のクッキングでは、2種類のおやつを作りました。クッキー作りでは、小麦粉がふるいから落ちてくると「雪みたいだね」と言いながら生地をこねていましたよ。味はプレーン・ココア・抹茶とあったので、好きな形や色を選んで型を抜き、焼いてから長ぐつに入れてツリーに飾りました。入っていたクッキーを見て「〇〇ちゃんの作った形だ」など子どもたちは楽しみながら食べていました。

また、スイーツぎょうざは、砂糖で煮たりんごをぎょうざの皮で包み、ホットプレートで焼きました。簡単でできますので、ご家庭でも挑戦してみてくださいね。

