



1がつのこんだてひょう



※ 青字は新メニューです。

令和2年 北部保育所

月	火	水	木	金
6 (午前のおやつ1. 2歳児) 野菜クラッカー・パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のチーズパン粉焼き ひじきとツナのサラダ しめじのみそ汁 みかん フルーツきんとん パスチャライズ牛乳	7 お正月献立 かりかりいりこ 牛乳 ごはん ぶりの幽庵焼き だて巻き 紅白なます・黒豆 麩のすまし汁 七草がゆ お茶	8 豆乳スープ お茶 ごはん 大豆とえびの甘酢炒め ごぼうサラダ 春菊のみそ汁 りんご わかめおにぎり 牛乳	9 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き れんこんのごまドレ和え パプリカのおかか炒め 豚汁 黒ごま団子 牛乳	10 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 八宝菜 こんにゃくの甘辛煮 大根サラダ りんご 黒糖蒸しパン 牛乳
13 成人の日 	14 麩のココアラスク 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 南瓜のおだしあんかけ 豆乳入りみそ汁 のりおにぎり・かりかりいりこ 牛乳	15 誕生会 チーズ お茶 ガバオライス風 和風スパゲッティ 根菜のからあげ ピクルス 野菜スープ ぼんかん アップルケーキ お茶	16 昔の遊びをしよう 煮昆布 牛乳 ごはん 白身魚のかぶら蒸し あらめの炒め煮 小松菜のおかか和え どさんこ汁 炒り玄米おにぎり 牛乳	17 弁当の日 ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳  黄色のおいもグラタン お茶
20 りんご パスチャライズ牛乳 ごはん 松風焼き 春雨の酢の物 かぼちゃの煮物 かに汁 カルシウムたっぷりかりんとう パスチャライズ牛乳	21 もっちもちおから お茶 カうどん ふろふき大根 キャベツとえのきの磯香和え りんご じゃこおにぎり 牛乳	22 すもう大会 クッキー お茶 ごはん ちゃんこ鍋 ブロッコリーのごま和え いよかん 里芋ごはん 牛乳	23 粉ふき芋 牛乳 雑穀ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き 大根の即席漬け 小松菜とじゃこの炒め物 白菜のみそ汁 ヨーグルトスコーン 牛乳	24 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 麦ごはん 鶏肉の照り焼き 里芋のからあげ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー 五平餅 お茶
27 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉のみそだれ炒め 春菊の白和え さつま芋のごまがらめ わかめのすまし汁 焼きビーフン パスチャライズ牛乳	28 クッキング かぼちゃとさつま芋のおやき お茶 ごはん おでん 納豆和え いよかん クッキー 牛乳	29 魚を食べよう 煮豆 牛乳 酢飯 おさしみ ぶりの照り焼き 春菊と白菜のおかか和え あら汁 みかん 梅かつおおにぎり お茶	30 黒ごませんべい 牛乳 ごはん 魚の竜田揚げ おからの炒り煮 ほうれん草ののり和え 大根のみそ汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳	31 麩の青のリスナック 牛乳 ごはん 魚のパプリカソース 焼きブロッコリー 里芋のごまみそかけ しじみのすまし汁 切干大根おにぎり 牛乳



今年も子どもたちの健やかな
成長を願い、安心・安全でおいし
い食事作りをしていきます。
どうぞ、よろしくお願いします。

今月の目標

感謝して食べよう

29日の「魚を食べよう」では、本増屋さんに子どもたちの
目の前で魚をさばっていただきます。そして、まるごと1匹
の魚をいろいろな料理に調理して、給食でいただく予定です。
食材が食べ物になるまでの一連の流れを子どもたちに伝え、
食材やその食材に関わった人に対する感謝の気持ちが持てる
ようにしたいと思います。

「いただきます」

食べ物となった生き物の命をいただくことへの
感謝の気持ちが込められています。



「ごちそうさま」

食事を作るために、食材を育てたり集めたり、
料理を作ったりしてくださった人への感謝の気持
ちが込められています。



お正月に食べる『おせち』ってなあに？

「おせち」は「御節」と書き、家族の健康や幸せを願って
お正月に食べる料理です。「おせち」に入っている料理には
それぞれ意味があります。

- * 田作り 豊作祈願
- * だて巻き 華やかさを表します
- * 紅白なます お祝いの水引をかたどったもの
- * 黒豆 まめ(健康)に暮らせるように

保育所では、7日の献立に取り入れています。



クリスマス プレゼント



12月のクッキングでは、かもめ組が
お楽しみクッキーを作りました。

クリスマス会の日の昼寝中に、クリスマスプレゼントに見立てて、子
どもたちの枕元へクッキーの入った箱を置きました。

子どもたちは昼寝から目覚めると箱を見てビックリ！！ワクワクしなが
ら箱を開け、「ぼくが作った形だー」「かわいいのが入ってたー」と喜ん
で食べていましたよ。

