



1がつのこんだてひょう



令和3年 北部保育所

月	火	水	木	金
4 年始休所 <p>あけましておめでとうございます</p> <p>今年も子どもたちの健やかな成長を願いながら、おいしい食事を作りたいと思います。 どうぞよろしく お願い致します。</p>	5 (午前のおやつ0. 1. 2歳児) かりかりいりこ・パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉のマーマレード焼き ひじきとツナのサラダ 大根の即席漬け 豆腐のすまし汁 みかん 梅かつおおにぎり パスチャライズ牛乳	6 正月献立 黒ごませんべい 牛乳 ごはん ぶりの幽庵焼き だて巻き 紅白なます 黒豆 花麩のすまし汁 フルーツきんとん 牛乳	7 麩の青のリスナック 牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう ほうれん草のおかか和え 豆乳入りみそ汁 七草がゆ お茶	8 チーズ お茶 カレーライス コールスローサラダ 焼きブロッコリー りんご 黒ごまだんご 牛乳
11 成人の日 ※青字は 新メニューです。 	12 ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳 ごはん 厚焼き卵 水菜と 切り干し大根のナムル 焼きパプリカ わかめのみそ汁 大豆とじゃこの揚げ煮 パスチャライズ牛乳	13 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ ふかし芋 クラムチャウダー 切干大根おにぎり お茶	14 弁当の日 麩のココアラスク お茶 黄色のおいもグラタン お茶	15 誕生会 煮昆布 牛乳 ミートスパゲティー フレンチサラダ 焼きれんこん 野菜スープ いよかん アップルケーキ 牛乳
18 りんご お茶 ごはん 揚げレバーのケッチャブ和え あらめの炒め煮 もやしのごま酢和え なめこ汁 赤貝おにぎり パスチャライズ牛乳	19 クッキング 煮豆 お茶 ごはん おでん 里芋のから揚げ 納豆和え 白菜のゆず漬け りんご 黒糖蒸しパン 牛乳	20 昔の遊びをしよう ふかし芋 お茶 ごはん 鶏肉のみそバター ホイル焼き おからの炒り煮 小松菜の和え物 しじみのみそ汁 のりおにぎり・かりかりいりこ 牛乳	21 かぼちゃとさつまいものおやき 牛乳 カうどん ふろふき大根 キャベツとえのきの 磯香和え いよかん 韓国風ごはん 牛乳	22 すもう大会 粉ふき芋 お茶 ごはん さばの塩焼き ほうれん草ののり和え ちゃんこ鍋 ぼんかん ホワイトボール 牛乳
25 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 松風焼き チンゲン菜のさつと煮 春雨の酢の物 かに汁 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	26 いちごヨーグルト お茶 雑穀ごはん 魚のカレー塩こうじ焼き れんこんのごまドレ和え パプリカのおかか炒め キャベツのみそ汁 五平餅 牛乳	27 魚を食べよう クッキー お茶 ごはん 魚の照り焼き・さしみ 春菊と白菜のごま和え 里芋のみそかけ 五目汁 ぼんかん お焼きごはん 牛乳	28 きな粉マカロニ 牛乳 ごはん 大豆とえびの甘酢炒め 小松菜のコーン和え こんにゃくの甘辛煮 豚汁 茶飯おにぎり 牛乳	29 みたらし団子 牛乳 ごはん 魚のフライ (オーロラソースがけ) 大根サラダ ボイルブロッコリー えのきのみそ汁 野菜クラッカー コーンスープ



今月の食育目標

感謝して食べよう



27日には、本増屋さんに来ていただき、目の前でぶりをさばいてもらう予定です。その様子を見て、命をいただくということや、食事として提供されるまでには、たくさんの方が関わっていることを知って欲しいと思います。

また、「ありがとう」「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつが、心を込めて自然に言葉にできるように、絵本や紙芝居などを読みながら伝えていきたいです。



あまーい、ホットケーキ!

もも組の部屋で、午後のおやつホットケーキを焼きました。かもめまつりでは、「ぐり」と「ぐら」になってカステラを作ったもも組のみんな。材料を見せながら「これなんだ?」とたずねると、「バター」「たまご」と声をそろえて教えてくれました。

焼いている間に、「しろくまちゃんのほっとけーき」の絵本を読んでもらっていると、甘い匂いが部屋の中に広がりました。できたてのホットケーキは、ホカホカであまくおいしかったようで、「もっと食べたいね。」と話しながら、かもめ組のホットケーキが焼けるのを見ていましたよ。



おせち料理のいわれ(6日の献立に取り入れています)

おせち料理には、無病息災や子孫繁栄の願いが込められています。

- 昆布・・・「喜ぶ」にかけて
- 数の子・・・子孫繁栄
- 栗きんとん・・・お金がたまる
- 田作り・・・豊作祈願
- 紅白なます・・・紅白でめでたく
- 黒豆・・・まめ(健康)に暮らせるように



七草がゆを食べるのはどうして?(7日午後のおやつ)

春の七草とは「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな(かぶ)」「すずしろ(大根)」です。本来は7日の朝に食べて、その年の無病息災を祈る意味があります。

また、お正月にごちそうを食べて疲れた胃腸を整える働きもあります。

