



1がつのこんだてひょう



平成30年 北部保育所



**あけまして
おめでとう
ございます**



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。

どうぞよろしくお願いいたします。



今月の目標 食事のマナーを身につけよう

今月から、お箸プロジェクトを始めます。本を読んだり、一緒に豆つかみをしてみたりしながら、お箸の使い方だけでなく食事のマナーについても伝えていきたいと思います。食事のマナーは、毎日の食事の中で身につけていくものです。継続して、保育所でも声をかけていきます。ご家庭でも一緒に食事をしながら話をしてみてくださいね。



金

5

(午前のおやつ1・2歳児)
かりかりいりこ・牛乳
親子丼
さつま芋の煮物
ひじきと切干大根のサラダ
りんご

七草がゆ
お茶



月	火	水	木	
8 成人の日	9	10	11	12
	麩の青のリスナック 牛乳	きな粉かぼちゃ お茶	みたらし団子 牛乳	煮豆 お茶
	ごはん 鶏肉のからあげ ちりめんサラダ 切干大根のみそ汁	ごはん ぶりの幽庵焼き 紅白なま酢 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 かぶのスープ	ごはん あじの塩焼き れんこんのごまドレ和え 豚汁 ぼんかん
	牛しぐれおにぎり お茶	フルーツきんとん パステライズ牛乳	わかめおにぎり 牛乳	のりおにぎり・かりかりいりこ 牛乳
15	16	17 昔の遊びをしよう	18 弁当の日	19 誕生会
ふかし芋 パステライズ牛乳	麩の黒糖がらめ 牛乳	おかか大根 牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	煮昆布 牛乳
ごはん 鶏肉の和風ピカタ ほうれん草の和え物 豆乳入りみそ汁	麦ごはん 冬野菜のシチュー まめなサラダ りんご	ごはん 鮭の衣焼き あらめの炒め煮 どさんこ汁 いよかん		ごはん 魚の竜田揚げ・タンドリーチキン 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
炒り玄米入りおにぎり パステライズ牛乳	焼きビーフン お茶	切干大根おにぎり 牛乳	お好み焼き 牛乳	アップルケーキ 牛乳
22	23 すもう大会	24	25	26 魚を食べよう
いちごヨーグルト お茶	大豆とごまのせんべい お茶	蒸しかぼちゃ 牛乳	ボイル野菜 牛乳	チーズ 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	ごはん ちゃんこ鍋 ブロッコリーのごま和え ぼんかん	ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 春雨の酢の物 かに汁	ごはん 八宝菜 あさりの酒蒸し 大根サラダ いよかん	ごはん おさしみ 春菊と白菜のおかか和え あら汁 みかん
★カルシウムたっぷりかりんとう パステライズ牛乳	里芋ごはん 牛乳	じゃこおにぎり 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	あさりしぐれおにぎり 牛乳
29	30 クッキング	31	※★は新作メニューです。 クリスマス会 「どんなごちそう？」と何日も前から子どもたちが楽しみにしていたクリスマスバイキング。「わー。おいしそう!」「おいしいね。次はこれ食べるよ。」と子どもたちの笑顔がたくさん見られて、調理担当者も嬉しくなりました。一番人気は肉みそスパゲティでした。展示食のとなりにあるレシピポケットにレシピが入れてあります。作ってみて下さいね。 おやつは、袋につめ、お昼寝の間にお部屋に運んだクリスマスツリーに飾りました。みんな、どれにしようかと話しながら楽しそうに選んでいましたよ。	
マカロニきな粉 牛乳	人参ポッキー パステライズ牛乳	豆乳スープ お茶		
ごはん ★鶏肉のチーズパン粉焼き おからの炒り煮 あさりのみそ汁 いよかん	ごはん おでん 納豆和え りんご	雑穀ごはん ぎせい豆腐 大根の即席漬け 白菜のみそ汁		
ぞうすい お茶	黒ごま団子 パステライズ牛乳	ココアクッキー 牛乳		



かもめまつりでは、「バランスよく食べよう」をテーマにした食育コーナーを設けました。かもめ組では、毎日、給食に出てくる食材を3色に色分けをしています。始めた頃、迷っていた子どもたちでしたが、今では自信をもって色分けをしています。食育コーナーでも赤・黄・緑にあつという間に分けてくれましたね。ご参加いただきありがとうございました。献立を立てる時のポイントや、主食・主菜・副菜・汁物の4つをそろえることの大切さも紹介しました。

ご家庭でもバランスのとれた食事ができるように発信していきたいと思います。今後も、調理担当者に気軽に声をかけて下さいね。



クリスマス会

「どんなごちそう？」と何日も前から子どもたちが楽しみにしていたクリスマスバイキング。「わー。おいしそう!」「おいしいね。次はこれ食べるよ。」と子どもたちの笑顔がたくさん見られて、調理担当者も嬉しくなりました。一番人気は肉みそスパゲティでした。展示食のとなりにあるレシピポケットにレシピが入れてあります。作ってみて下さいね。

おやつは、袋につめ、お昼寝の間にお部屋に運んだクリスマスツリーに飾りました。みんな、どれにしようかと話しながら楽しそうに選んでいましたよ。

