



12がつのこんだてひょう

令和3年 北部保育所

かもめまつりでお話をした「まごはやさしい」という言葉は、和食には欠かせない食べ物をつなぎ合わせたものです。毎日の食事に取り入れてみてくださいね。



水		木		金	
1 弁当の日 (午前のおやつ0・1・2歳児) ブルーベリーヨーグルト・お茶		2 もちもちおから 牛乳		3 豆乳スープ お茶	
		ごはん 魚のみぞれだれ 里芋のごまみそがらめ ほうれん草と切干大根の 和え物 なめこ汁		カレーライス 和風サラダ 焼きれんこん あたご梨 	
鯛めし 牛乳		あさりしぐれおにぎり 牛乳		韓国風ごはん 牛乳	
6 人参プリッツ パスタライズ牛乳		8 チーズ お茶		10 誕生会 かりかりいりこ 牛乳	
ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 白菜と春菊のごま和え 大根の煮物 卵のすまし汁 みかん		ごはん すき焼き風煮 煮豆 ブロッコリーのツナ和え かぶの即席漬け		鮭のバターライス 鶏肉のから揚げ 野菜のバーニャカウダ 風ソース マカロニスープ りんご	
牛ごぼうおにぎり パスタライズ牛乳		中華おこわ 牛乳		じゃこと春菊のチャーハン 牛乳	
7 きな粉マカロニ 牛乳		15 いかの一夜干し ミルクスープ お茶		17 りんご お茶	
ごはん 春巻き 納豆和え カリフラワーの甘酢和え あさりのみそ汁		ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 春雨の酢の物 かぶのみそ汁 		ごはん おでん 揚げ里芋の甘酢和え 焼きパプリカ 小松菜のおかか和え	
ひじき入り炊き込みごはん 牛乳		いかの炊き込みおにぎり 牛乳		さばのそぼろごはん 牛乳	
13 蒸しかぼちゃ パスタライズ牛乳		22 冬至献立 麩の青のりスナック 牛乳		24 さつま芋のオレンジ煮 牛乳	
ごはん 高野豆腐の揚げ煮 あらめの煮物 キャベツの和え物 しじみ汁		炊き込みご飯 魚のさくさく揚げ かぼちゃの煮物 ほうれん草のポン酢和え 白菜のみそ汁 みかん 		ごはん 鶏肉の和風ピカタ ひじきのマリネ 揚げごぼう 麩のすまし汁 りんご	
昆布ごはん パスタライズ牛乳		豆腐めし お茶		わかめおにぎり 牛乳	
20 粉ふき芋 お茶		23 クリスマス会 いりこのごまがらめ お茶		27 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳	
ごはん 厚揚げの中華煮 さつま芋の甘煮 神在ねぎのみそがらめ わかめスープ		カレーピラフ・ピザ ローストチキン えびフライ ポイル野菜 野菜スープ くだもの・シャンメリー		ごはん 揚げレバーの中華風 はりはりなます さといもの煮物 豆腐のみそ汁	
黒米おにぎり・かりかりいりこ パスタライズ牛乳		真珠蒸し 牛乳		ツナしょうがおにぎり パスタライズ牛乳	
21 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳		28 ふかし芋 牛乳		29 煮豆 牛乳	
ごはん ★魚のポテトオニオン焼き ふろふき大根 白菜の浅漬け 冬野菜のシチュー		ごはん さばの煮付け 白菜の磯香和え れんこんの焼き浸し えのみそ汁 あたご梨		ごはん 鮭のグラタン 花野菜サラダ きのこのしょうゆ焼き チンゲン菜のスープ	
梅かつおおにぎり お茶		雑炊 お茶			

★青字は新作メニューです。

今月の目標 冬の食材を知ろう ごはんをしっかり食べよう

冬野菜には甘みがあり、体を温め免疫力を高めてくれる効果があるので、風邪の予防に適しています。冬の食材のポスターを貼ったり、お手伝いなどで冬野菜に触れたりしながら、旬の食材を知らせていきます。

先日のかもめまつりでは“ゴマチャーハン”と“いかの炊き込みごはん”の作り方をお知らせしました。保育所の午後のおやつには、腹持ちの良い“ごはん”のメニューが多くあり、ご家庭でも気軽に作れるものばかりです。気になるメニューがあればレシピをお渡ししますので、声をかけてください。

業者さんいらっしゃい!

朝、子どもたちが事務室で過ごしていると、「♪ピンポン♪」と音が鳴ることがあります。その音は、業者の方が肉や野菜などを持ってきてくれた合図だということを、子どもたちが知りました。すると、会ってみたいという気持ちが芽生えたようで、調理担当者に「業者さんです。」と言いながら調理室に向かい、網戸越しに「おはようございます。」とあいさつをしてくれます。「何屋さんだった?」「今日は何を連れて来られた?」など自分たちが食べる物がどのように運ばれて来て、今日の献立は何なのか、興味深々の子もたちです。

