１がつのこんだてひょう

令和5年　北部保育所

月	火	水	木	金
2	3	4	5　正月献立	6　弁当の日
	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、よろしくお願いいたします。 『北部保育所の歌』♪ほかほか きゅうしょくまっている♪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”を作っていきます。		（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 ♪ 桜えびごはん 筑前煮 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 パスチャライズ牛乳	煮昆布 牛乳 茶飯おにぎり お茶
9　成人の日	10	11	12	13
 ♪青字は 新作メニューです。	麩の青のりスナック 牛乳 ごはん 鶏肉の磯焼き 納豆和え あらめの炒め煮 豆乳入りみそ汁・いよかん 七草がゆ お茶	チーズ お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきとツナのサラダ ふかし芋 大根のみそ汁・みかん 梅かつおおにぎり パスチャライズ牛乳	粉ふき芋 牛乳 ごはん 鶏肉のみそバター焼き おからの炒り煮 小松菜の和え物 しじみのすまし汁 米粉のチーズクッキー 牛乳	きな粉団子 お茶 雑穀ごはん 鮭の塩こうじ焼き れんこんのゴマドレ和え きのこのしょうゆ炒め キャベツみそ汁・ぽんかん 牛しぐれおにぎり 牛乳
16	17	18	19　クッキング	20
ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳 ごはん 厚焼き卵 水菜と切干大根のナムル 焼きパプリカ わかめのみそ汁 鮭おにぎり パスチャライズ牛乳	きな粉マカロニ 牛乳 ガパオライス風 花野菜サラダ れんこんの青のり揚げ 野菜スープ ぽんかん 米粉のケーキ 牛乳	のりごまクッキー お茶 ごはん おでん 里芋のからあげ 小松菜のおかか和え 煮豆 五平餅 牛乳	豆乳スープ お茶 ごはん 魚の変わり焼き 大豆とえびの甘酢炒め ほうれん草のコーン和え どさんこ汁 ライスコロッケ 牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ さつま芋の甘煮 かぶのクリームスープ 切干大根おにぎり 牛乳
23	24	25　すもう大会	26　魚を食べよう	27
いちごヨーグルト お茶 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 大根の煮物 もやしのごま酢和え 油揚げのみそ汁 じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	さつま芋のオレンジ煮 お茶 中華丼 ふろふき大根 ピクルス りんご 鶏そぼろおにぎり 牛乳	ごまプリッツ お茶 ごはん さばの塩焼き ほうれん草の和え物 ちゃんこ鍋 みかん のりおにぎり 牛乳	大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 刺身（魚の照り焼き） 白菜と春菊のごま和え 里芋のみそかけ あら汁 お焼きごはん 牛乳	ミルクスープ お茶 ごはん キッズマーボー キャベツの磯香和え ごぼうの梅煮 中華スープ ♪豚しぐれおにぎり 牛乳
30	31			
麩のココアラスク パスチャライズ牛乳 ごはん 松風焼き チンゲン菜のさっと煮 春雨の酢の物 かに汁 みたらし団子 パスチャライズ牛乳	煮豆 お茶 ごはん 魚のフライ 大根サラダ ボイルブロッコリー なめこ汁・いよかん ひじきおにぎり 牛乳			

一日遅れのクリスマス会にサンタさんが来てくれた後、きれいに飾りつけがしてある遊戯室でバイキング会食をしました。

たくさん並んだ料理を見ながら、「どれにしようかな」「両方食べたい」と楽しく選んだり、食べられる量を考えたりしながら、自分のお皿に盛り付けていましたよ。一番人気は、『ツナのピザ』でした！

今月の目標　「感謝して食べよう」

1月26日（木）に本増屋さんに魚をさばいていただき、私たちの食事がどのようにできているのかを伝えます。そして、「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつの意味をもう一度思い出し、ありがとうの気持ちを忘れずに食事をしたいと思います。

❁命をいただいていることへの感謝

私たちが何気なく食べている肉・魚・野菜はみんな生きています。私たちは「動物」や「植物」の命をいただいて自分の命を育んでいます。

❁心を込めて作ってくださる人々への感謝

魚を獲ってくれる、牛など家畜を育ててくれる、野菜を作ってくれる、運搬する、調理するなど毎日の食事は、たくさんの人たちによって作られています。

また食べたくなるくらい　おいしかった「おでん」

１２月のクッキングでは、おでんを作りました。

今回は、きく組も包丁に初挑戦！様々な形や固さの違う食材の切り方をふじ組の2人が隣で教えている姿を見て、ふじ・きく・さくら組で一緒にクッキングをしてきた一年間の子どもたちの成長を感じることができました。

今月の『どさんこ汁』も、色々な食材を入れて作ります。そして、昨年１月に仕込んだ『けんちゃんみそ』を使って味をつける予定にしています。お楽しみに！