



1がつのこんだてひょう

令和2年 中部保育

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、心を込めて食事作りをしていきたいと思います。
どうぞよろしくお願いします。

- 今月の目標
- ・スプーンやフォークを正しく持って食べよう（0～2歳児）
 - ・箸を正しく持って食べよう（3～5歳児）

スプーンやフォーク、箸を正しく持って食べられるよう、職員が手本となって持ち方を知らせたり、声を掛けたりしながら進めていきます。
また、3・4・5歳児は、箸を使った遊びを取り入れたり、お箸マンの劇を見たりし、楽しみながら正しい持ち方を身につけていきたいと思います。

* 青字は新メニューです。



正しい箸の持ち方

月	火	水	木	金
6 (午前のおやつ0.1.2歳児) 野菜クラッカー・パスタライズ牛乳	7 正月献立 かりかりいりこ 牛乳	8 豆乳スープ お茶	9 とんどさん いちごヨーグルト お茶	10 わいわいクラブカフェ ぱりぱりせんべい 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	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	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	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	ごはん 八宝菜 こんにゃくの甘辛煮 大根サラダ りんご
フルーツきんとん パスタライズ牛乳	七草がゆ お茶	わかめおにぎり 牛乳	黒ごま団子 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳
13 成人の日 	14 麩のココアラスク 牛乳	15 煮豆 牛乳	16 もっちもちおから お茶	17 弁当の日 大豆とごまのせんべい お茶
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	ごはん ぶり大根 春菊と白菜のおかか和え のりふで みかん	五平餅 お茶	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	
りんご パスタライズ牛乳	粉ふき芋 牛乳	22 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	煮昆布 牛乳	24 クッキー お茶
ごはん 松風焼き 春雨の酢の物 かぼちゃの煮物 かに汁	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	力うどん 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 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	ごはん ちゃんこ鍋 ブロッコリーのごま和え いよかん
カルシウムたっぷりかりんとう パスタライズ牛乳	ヨーグルトスコーン 牛乳	じゃこおにぎり 牛乳	炒り玄米おにぎり 牛乳	里芋ごはん 牛乳
27	28 クッキング (うさぎ・ぱんだ・きりん組) きな粉マカロニ パスタライズ牛乳	29 誕生会 かぼちゃとさつま芋のおやき お茶	チーズ お茶	30 麩の青のリスナック 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	ごはん おでん 納豆和え いよかん	ガパオライス風 和風スパゲッティ 根菜のからあげ ピクルス 野菜スープ ぽんかん	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	ごはん 魚の竜田揚げ おからの炒り煮 ほうれん草のり和え 大根のみそ汁
焼きビーフン パスタライズ牛乳	クッキー 牛乳	アップルケーキ お茶	切干大根おにぎり 牛乳	あさりしぐれおにぎり 牛乳

クリスマス会でバイキングをしました♪

12月20日のクリスマス会は、りす組以上が遊戯室で会食をし、クリスマスの楽しい雰囲気の中、給食を食べました。赤・黄・緑の食べ物の働きごとにおかずを置いて、どの色からもバランス良く取って食べることを伝えました。うさぎ組がおかずを取る時には、きりん組が手伝って一緒に取ってあげる姿もありましたよ。さすが年長さんですね！たくさん並んだおかずを前に、みんなが「どれにしようかな～？」と目を輝かせていました。

また、おやつの楽しみクッキーは、クラスごとにツリーや大きなリースの形のクッキーを作りました。お昼寝から起きてすぐに調理室の配膳台を覗き、「見て見て！かわいいよ」「リボンがついてる！」などと、クラスの友だちに知られてしまいましたよ。リースの他にも色々な形のクッキーを作ったので、自分の好きな形のクッキーを選び、うれしそうに食べている子どもたちでした。



お肉おいしかったー！
どれにしようかな？



星のクッキーにしたよ！



七草がゆ

～せり、なづな、ごぎょう、はごべら、
ほとけのざ、すずな、すずしろ～

1月7日に食べる七草がゆ。その年の無病息災を祈る意味があります。春の七草には、胃腸の調子を整え、消化促進、風邪予防といった効能があります。保育所では、7日のおやつでいただきます。



クリスマス会
の日に食べ
たお楽しみ
クッキーです
♪