

12がつのこんだてひょう

今月の目標

- ・冬の味覚を楽しもう
- ・食べ物の名前を知ろう(0~3歳児)
- ・食べ物の名前や働きを知ろう(4・5歳児)

今年も残すところあと1か月になりました。段々と寒さも本格的になるので、しっかりと食べて冬を乗り切りましょう。冬に旬を迎える大根・白菜・れんこん・ブロッコリーなどは体を温め、免疫力アップにも効果的です。給食でもたくさん取り入れて味わいたと思います。また、先月に引き続き、実物展示や食材カードを使って食べ物の名前を知らせたり、「しょくレンジャー」の劇を通して食べ物の働きや、バランス良く食べる大切さを伝えたりしていきたいと思っています。

※青字は新作メニューです。 令和6年 中部保育所

月	火	水	木	金
2 (午前のおやつ0・1・2歳児) 麩の黒糖がらめ お茶	3 煮豆 お茶	4 もちもちおから お茶	5 もちつき会 チーズ お茶 	6 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶
ごはん 鶏肉の和風ピカタ あらめの炒め煮 ほうれん草のおかか和え なめこ汁 しそおにぎり パスタライズ牛乳	ごはん とんとん天 白菜と春菊のごま和え 焼きさつま芋 しめじのみそ汁 わかめおにぎり 牛乳	ごはん おでん キャベツの磯香和え 焼きれんこん りんご ポン・デ・黒ごま 牛乳	もち(2~5歳児) ごはん(0・1歳児) 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し 五目汁/みかん おかかおにぎり 牛乳	カレーライス  大根サラダ 焼きブロッコリー みかん
9 人参ブリッツ お茶	10 きな粉南瓜 お茶	11 誕生会 かりかりいりこ お茶	12 みそスコーン お茶	13 いちごヨーグルト お茶
ごはん 厚焼き卵 春雨の酢の物 かぶの即席づけ 小松菜のみそ汁 パエリア風ごはん パスタライズ牛乳	ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 中華風お浸し 切干大根のみそ汁 のりおにぎり 牛乳	ごはん 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 黒ゴマチーズスティック 牛乳	ごはん 春巻き カリフラワーの甘酢和え 納豆和え わかめスープ 里の味ごはん 牛乳	ごはん 魚の衣焼き 小松菜のコーン和え 里芋のみそかけ のっぺい汁 黒豆おにぎり 牛乳
16 きな粉マカロニ お茶	17 煮昆布 お茶	18 みたらし団子 お茶	19 野菜クラッカー お茶	20 冬至献立 大豆とごまのせんべい お茶
ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの煮物 切干大根のサラダ わかめのすまし汁 鮭おにぎり パスタライズ牛乳	ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのごま酢和え 粉ふき芋 チンゲン菜のスープ 黒米おにぎり かりかりいりこ/牛乳	ごはん 鮭のグラタン グリーンサラダ きのこのしょうゆ焼き 春雨スープ 牛ごぼうおにぎり 牛乳	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのツナ和え 煮豆  りんご  五平餅 牛乳	ごはん  鮭のザンギ  南瓜の煮物  ほうれん草のゆずポン和え 白菜のみそ汁/あたご梨 豆腐めし 牛乳
23 麩の青のりスナック お茶	24 弁当の日 さつま芋のオレンジ煮 お茶	25 クリスマス会 いりこのごまからめ お茶	26 きな粉豆 お茶	27 米粉クッキー お茶
ごはん 揚げレバーのケチャップ和え はりはりなます 里芋の煮物 豆腐のみそ汁 炒り玄米おにぎり パスタライズ牛乳	 真珠蒸し お茶	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 お楽しみクッキー  お茶	ごはん 魚のみそマヨ焼き 和風サラダ れんこんの焼き浸し しじみ汁  米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳	ごはん チキンごぼう 小松菜と切干大根の ごま酢和え 焼き南瓜 油揚げのみそ汁 韓国風ごはん 牛乳

秋の味覚を味わいました

先月は、所庭で焼き芋会、さんま焼き、羽釜ごはん炊きなどをしました。焼き芋会では、子どもたちはさつま芋を洗ったり、アルミホイルで包んだりしました。今年の芋はとても甘く、美味しい焼き芋が完成しましたよ。さんま焼きでは、生のさんまに触れ、「ぬるぬるするね」「口が光ってる」とさんまを観察していた子どもたちです。きりん組とぱんだ組は、骨を取り除くのに苦戦しながらも、丸ごと一尾を味わっていました。

羽釜ごはん炊きには、きりん組が初めて挑戦しました。保育士が火をつけた後、釜から湯気が出てくるのを興味津々な様子で見っていました。完成して蓋を開けると、「わー！」と大歓声がありましたよ。羽釜ごはんならではの“おこげ”も味わうことが出来ました。今月は、さつま芋を入れてもう一回羽釜ごはんを炊く予定です。



12月21日(土)は冬至です

冬至は1年で最も昼が短い日です。冬至の日には、ゆず湯に入って身体を温め、かぼちゃを食べて無病息災を祈ります。「豆腐めし」は平田に伝わる郷土料理で、風邪予防や寒い冬に体力をつけるという意味があります。保育所では、20日を冬至献立とし、「豆腐めし」をいただきます。

