



1がつのこんだてひょう



令和7年 中部保育所



月	火	水	木	金
6 (午前のおやつ0・1・2歳児) チーズ／お茶	7 正月献立 かりかりいりこ お茶	8 麩の青のリスナック お茶	9 カレークラッカー お茶	10 いちごヨーグルト お茶
ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ ふかし芋 そうめん汁／みかん 梅かつおおにぎり 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 七草がゆ お茶	ごはん 魚の塩焼き おからの炒り煮 小松菜の和え物 さつま芋のみそ汁 米粉のチーズクッキー 牛乳	ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ ブロッコリーサラダ 南瓜の煮物 かぶのみそ汁 黒米おにぎり 牛乳	ごはん ぶり大根 白菜と春菊のごま和え 里芋のみそかけ のりふで／りんご 刻み昆布おにぎり 牛乳
13 成人の日 	14 ぱりぱりせんべい お茶	15 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	16 弁当の日 ミルクスープ お茶	17 ふれあいデー 大豆とごまのせんべい お茶
	ごはん 鮭の塩こうじ焼き キャベツのおかか和え 切干大根の中華和え 油揚げのみそ汁 黒豆おにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん おでん 揚げごぼう 小松菜ののりじゃこ和え 煮豆／みかん 五平餅 牛乳	0～2歳児は「さけおにぎり」です。3～5歳児は3種類から好きな具を選んで食べます♪ おにぎりパーティ お茶	中華丼 焼き南瓜 ピクルス りんご 炒り玄米おにぎり かりかりいりこ／牛乳
20 きな粉マカロニ お茶	21 煮豆 お茶	22 粉ふき芋 お茶	23 ごまプリッツ お茶	24 麩のココアラスク お茶
ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨の酢の物 さつま芋の甘煮 わかめのみそ汁 ひじきおにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん キッズマーボー ブロッコリーのコーン和え ごぼうの梅煮 中華スープ りんご じゃこおにぎり 牛乳	ごはん 鶏肉のみそバター焼き おからサラダ チンゲン菜の煮物 しじみのすまし汁 豚しぐれおにぎり 牛乳	ごはん 魚の変わり焼き 大根サラダ 小松菜の中華和え どさんこ汁 茶飯おにぎり 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の和え物 ちゃんこ鍋 ぼんかん 黒糖蒸しパン 牛乳
27 麩の黒糖がらめ お茶	28 誕生会 煮昆布 お茶	29 豆乳スープ お茶	30 ふかし芋 お茶	31 きな粉クッキー お茶
雑穀ごはん 鶏肉の磯焼き あらめの煮物 納豆和え かに汁 しそおにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん とんかつ 花野菜サラダ 焼きれんこん 野菜スープ／ぼんかん おからショコラ 牛乳	ごはん 魚のカレームニエル キャベツの昆布和え ポイルブロッコリー けんちん汁 のりおにぎり 牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 春雨とツナのサラダ ほうれん草のごま和え なめこ汁／ぼんかん 鶏そぼろおにぎり 牛乳	ごはん 魚のフライ キャベツのマリネ ふろふき大根 厚揚げのみそ汁 みたらし団子 牛乳

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)

今月は、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、楽しみながら正しい持ち方を身につけていきたいと思ひます。箸を正しく持つと食べ物をうまく口に運べるので、食べこぼしが少なくなり、気持ちよく食べることができます。下図を参考に、お子さんと一緒に持ち方を確認してみてくださいね。

①親指の根本と薬指で1本の箸を持つ。(しっかりと固定する)



②もう1本の箸を親指、人差し指、中指で持つ。



③中指と人差し指で上の箸だけを動かす。箸を開いたり閉じたりして、食べ物をつまむ。



お正月休みが終わり、新たな1年が始まりました。今年も子どもたちの健やかな成長を願ひ、心を込めて食事作りをしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。
生活リズムが崩れやすい時期でもありますので、規則正しい生活を心がけましよう。

“しょくレンジャー”がやってきましたよ！

病気から守ってくれる緑パワー！

先月の食育活動の時間に“しょくレンジャー”の劇をしました。ぱんだ組ときりん組では、これまで絵本を読んで食べ物の働きについて伝えてきましたが、今回ついにしょくレンジャーが子どもたちの前に登場しました！劇では、赤レンジャー、黄レンジャー、緑レンジャーが、好き嫌いをし給食を残そうとしている“大谷選手”に、食べ物の働きと何でもバランス良く食べること教えてあげる話をしました。その後の給食の時間では、実際に食べ物の写真を使って、子どもたちと仲間分けをしています。給食に使われている食材を見て、「これは黄色」「これは赤」などと友だちと教え合ったりする姿も見られるようになりましたよ。



せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ

『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。