



# 1がつのこんだてひょう

※ 青字は新作メニューです。



令和5年 中部保育所

月	火	水	木	金
<p>明けましておめでとうございます。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い、心を込めて食事作りをしたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。</p> <p>生活リズムが崩れやすい時期でもあるので、規則正しい生活を心がけましょう。</p>	<p>せり、なずな、こぎょうはこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ</p> <p>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。</p> <p>保育所では、10日のおやついただきます。</p>	<p>5 (午前のおやつ0.1.2歳児) チーズ・お茶</p> <p>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 かぶのみそ汁 みかん</p> <p>梅かつおおにぎり パスチャライズ牛乳</p>	<p>6 <b>正月献立</b> かりかりいりこ牛乳</p> <p><b>桜えびごはん</b> 筑前煮 だて巻き 紅白なます 黒豆 花麩のすまし汁</p> <p>フルーツきんとん牛乳</p>	
<p>9 <b>成人の日</b> クリスマス会のお楽しみクッキーは、ツリーの形にしました。</p> 	<p>10 麩の青のリスナック牛乳</p> <p>ごはん 松風焼き チンゲン菜のさっと煮 春雨の酢の物 なめこ汁 いよかん</p> <p>七草がゆ お茶</p>	<p>11 粉ふき芋 パスチャライズ牛乳</p> <p>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</p> <p>米粉のチーズクッキー パスチャライズ牛乳</p>	<p>12 <b>誕生会</b> きな粉マカロニ牛乳</p> <p>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 ぼんかん</p> <p>米粉のケーキ牛乳</p>	<p>13 きな粉団子 お茶</p> <p>雑穀ごはん 鮭の塩こうじ焼き れんこんのごまドレ和え きのこのしょうゆ炒め キャベツみそ汁</p> <p>牛しぐれおにぎり牛乳</p>
<p>16 ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳</p> <p>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</p> <p>鮭おにぎり パスチャライズ牛乳</p>	<p>17 大豆とごまのせんべい お茶</p> <p>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 ぼんかん</p> <p>お焼きごはん 牛乳</p>	<p>18 のりごまクッキー お茶</p> <p>ごはん おでん 里芋のからあげ 小松菜のおかか和え 煮豆</p> <p>五平餅 牛乳</p>	<p>19 豆乳スープ お茶</p> <p>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</p> <p>茶飯おにぎり 牛乳</p>	<p>20 <b>弁当の日</b> 煮昆布牛乳</p>  <p>ライスコロケ お茶</p>
<p>23 いちごヨーグルト お茶</p> <p>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</p> <p>じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳</p>	<p>24 さつま芋のオレンジ煮 お茶</p> <p>中華丼 ふろふき大根 ピクルス りんご</p> <p>鶏そぼろおにぎり 牛乳</p>	<p>25 ごまプリッツ お茶</p> <p>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</p> <p>のりおにぎり 牛乳</p>	<p>26 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶</p> <p>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</p> <p>切干大根おにぎり 牛乳</p>	<p>27 ミルクスープ お茶</p> <p>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</p> <p><b>豚しぐれおにぎり</b> 牛乳</p>
<p>30 麩のココアラスク パスチャライズ牛乳</p> <p>ごはん 鶏肉の磯焼き 納豆和え あらめ炒め煮 豆乳入りみそ汁</p> <p>みたらし団子 パスチャライズ牛乳</p>	<p>31 煮豆 お茶</p> <p>ごはん 魚のフライ(オーロラソースかけ) 大根サラダ ポイルブロッコリー かに汁 いよかん</p> <p>ひじきおにぎり 牛乳</p>	<p><b>今月の目標</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スプーンやフォークを正しく持って食べよう(0~2歳児)</li> <li>箸を正しく持って食べよう(3~5歳児)</li> </ul> <p>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、箸を使った遊びを楽しみながら、正しい持ち方を身につけていきたいと思っています。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。</p> <p>フォークは、3本の指で持つ①と同じ持ち方です。</p>  <p>①えんぴつを持つように1本を持つ。</p>  <p>②下にもう1本を入れる。</p>  <p>③下の箸は動かさず、上の箸だけ動かしてみよう。</p>		

## 大きなあたご梨!

先月、りす組であたご梨を切りました。子どもたちの頭と同じ位の大きさがあり、自分の顔の横で大きさを比べる姿もありましたよ。



重たいね!

ボールみたいだね。



## 食べ物を3つに色分けしたよ

11月から、しょくレンジャーの絵本を使い、食べ物は身体の中での働きによって赤、黄、緑のグループに分けることができるということを伝えてきました。12月は、きりん組が食べ物を3つに色分けしました。最初子どもたちは、「人参は赤」「ブロッコリーは緑」など、食材の色で分けていましたが、「高野豆腐は豆腐からできているから赤だね」「キャベツは野菜だから緑だね」と、その日の給食の食材を調理担当者と一緒に考えてボードに食材の写真を貼っていきました。そして、バランス良く食べることで丈夫な身体が作られることを伝え、給食を食べました。

