









# 1月さくらんぼ保育園献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ		
1	水	年始休園 1/1～1/5		【おせち料理】 おせちりょうりってしってる？ あたらしいとしをいわう うれしいりょうり みんなのねがいが こめられています				
2	木							
3	金							
4	土			【くりきんとん】 おかねがいっぱい たまりますように			【たつくり】 おこめがたくさん みのりますように	【くろまめ】 まめまめしく くませますように
5	日							
6	月			ごはん 鶏肉の梅味噌焼き ひじきと切干大根の煮物 いんげんのごまネーズ和え 麩のみそ汁		おたのしみ 牛乳		
7	火			食パン 豚肉の香草焼き 人参の甘煮 グリーンサラダ コーンクリームスープ		七草がゆ		
8	水	もちつき		ごはん 鮭の塩焼き ひきないり（福島県） 小松菜とちくわの和え物 のりのすまし汁	 	●コーンフレーククッキー 牛乳		
9	木	親子貸出 		塩麴鶏丼 ●キャベツの山くらげ和え 果物	 	★●おさつチップス 牛乳		
10	金			麦ごはん 肉豆腐 かぼちゃの甘煮 豆苗とわかめの酢の物 長ねぎのみそ汁		うどんのトマト煮		
11	土	二十歳のつどい（卒園児）		和風スパゲティ 果物		カップケーキ 牛乳		
12	日							
13	月	成人の日						
14	火	誕生会		赤米ごはん ●青のり風味唐揚げ 栗きんとん(おせち料理) 紅白なます(おせち料理) すまし汁 果物		フルーツブッセ 牛乳		
15	水	お話し会 2歳6か月児歯科健診 		ごはん 魚のねぎソースかけ 卵の花 水菜とキャベツのごま和え えのきのみそ汁		米粉のチヂミ		
16	木			蒜山おこわ（岡山県） ふろふき大根～柚子味噌かけ～ けんちん汁 果物		★マーラカオ 牛乳		

参考文献 福音館書店 こどものとも おせち

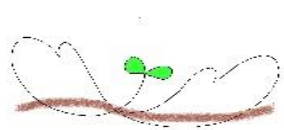
17	金	 育児相談 	 雑穀ごはん ふくさ焼き ●黒豆（おせち料理） ブロッコリーのしらす和え 豚汁		照り焼きチキントースト 牛乳
18	土		 ちゃんぽん麺 果物		あんぱん 牛乳
19	日				
20	月		 ごはん 厚揚げと鶏肉のひじき煮 ●ちくわの磯辺焼き 小松菜のおかか和え 納豆汁	 	おたのしみ 牛乳
21	火	園公開（つき・ほし・そら） 1歳6か月児健康診査 	 コッペパン ポークピカタ カリフラワーとブロッコリーの オイスターソース炒め キャロットサラダ あさりのチャウダー	 	●揚げびっぴ（香川県） 牛乳
22	水	避難訓練	 ごはん 鯖のみそ煮 大根と平天の煮物 水菜とえのきのポン酢和え かみなり汁		ぜんざい
23	木	 3歳児健康診査 	 ハヤシライス フレンチサラダ(セロリ入り) 果物	 	●野菜クラッカー 牛乳
24	金		 もち麦ごはん ●ししやもの素焼き 肉じゃが もずくの酢の物 豆腐のみそ汁		★きな粉揚げパン 牛乳
25	土	あそぼっくる（地域の小学生）	 ほうとううどん 果物		バナナカステラ 牛乳
26	日				
27	月		 ごはん 豚肉と白菜のくたくた煮 ●田作り（おせち料理） ●はりはり漬け なめこの赤だし	 	おたのしみ
28	火	夕食もりもりデー 	 食パン 鶏肉のコーンフレーク焼き チンゲン菜としめじのソテー ビーフンサラダ 冬野菜の和風ポトフ		肉味噌おにぎり
29	水	乳児健康診査 	 ごはん さごしの塩焼き かぶのそぼろ煮 小松菜の梅昆布和え 高野豆腐のみそ汁		★生クリームスコーン 牛乳
30	木		 チャーハン 大豆もやしのナムル ワンタンスープ 果物		野菜の磯辺焼き 牛乳
31	金		 麦ごはん ●豚肉とごぼうの甘辛揚げ 粉ふき芋 マカロニサラダ チンゲン菜とえのきのスープ	 	国産レモンのラスク 牛乳

ごはんの日   
 パンの日   
 旬の食材(下線)   
 かみかみメニュー(●)   
 絵本貸し出し日 

夕食もりもりデー   
 布団持ち帰り日   
 赤磐市保健行事   
 新メニュー ★

\* 食材などの都合により献立を変更することがあります

つき・ほし・そら組  
 月・水は主食弁当持参  
 は不要です。



# ぱっくん

社会福祉法人岡山子ども協会  
給食委員会  
給食だより No. 10  
2024年12月27日発行

## 『腹ぺこ大作戦』 ～給食の手伝い～

1月の腹ぺこ大作戦は、「給食の手伝い」です。子どもたちは、お手伝いが大好き。みそ汁や炒め物に使う玉ねぎの皮をむいたり、サラダや和え物の野菜をちぎったり、包丁やピーラーを使用したりと年齢に応じた給食室の手伝いをしています。

実際に食材に触れることで、いろいろな発見があります。加熱することで、切る時には硬かった人参やじゃがいもが柔らかくなり、研ぐ時にサラサラだった米は、モチモチの美味しいご飯に炊きあがります。

手伝い後には「いい匂いがしてくる」「どんな味がするのか」と想像がどんどん膨らみます。このことが、自ら食べる意欲“腹ペコ”に繋がっていくのではないのでしょうか。



おせち料理、  
いっしょに作って  
ちょこっと味見作戦



今年の正月は、お子さんと一緒におせち料理を作ってみませんか？

### 紅白なます手伝いポイント

- ・ピーラーで大根や人参の皮むき
  - ・食材の塩もみ
  - ・調味料を合わせ、食材と混ぜ合わせ
- 一緒に作ることができなくても、「もっと美味しくなるかな？〇〇ちゃん味見してくれない？」とお願いしてみることもオススメです。

### 紅白なます（おせち料理）

〈材料・分量〉（4人分）

\*大根・・・200g

\*人参・・・20g

\*砂糖・・・大さじ1

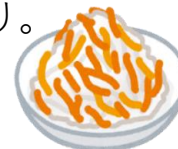
① \*酢・・・大さじ1

\*塩・・・小さじ1/3弱

### 〈作り方〉

①大根、人参は、皮をむき、長さ5cm程度の千切りにし、軽く塩を加え、塩もみしておきます。\*塩は分量外

②①を鍋に入れ、ひと煮立ちさせて、荒熱が取れたら、①を加えて出来上がり。



\*紅白なます：お祝いの水引きをかたどった物です

一家の平和の願いが込められているそうです



# 腹ペコ大作戦！

～こどもの食べたいを育てる～

天気がいい日は、園外へ散歩に行っています。公園でたくさん遊んだ帰りはいつもお腹がぺこぺこ。  
 しかし、“魔法の言葉”をかければ元気にうたを歌いながら帰ることができます。その言葉とは「今日の給食なんだろう」です。その言葉一つで「給食が待っているから早く歩いて帰ろう」と思え、“食べる＝楽しみ”が伝わってきます。



「お腹が空くリズムができているこども」は食事をする時間だけでなく、夜はしっかり眠り、日中思いきり身体を動かしてあそぶことで育てられます。これからもたくさん戸外で身体を動かして、お腹を空かせて楽しく食事ができるよう、生活リズムを整えながら過ごしていきたいです。

12/20 (金) には冬至にちなみゆずを入れて足湯をしたよ♪



あけましておめでとうございます。新年のスタートです。朝の冷えた空気がより一層身も心も引き締めてくれます。1月の献立は、旬の大根やかぶ等の根菜。白菜や水菜などの葉物をたくさん取り入れています。旬の野菜はビタミンも豊富で、栄養たっぷり。しっかりと食べて、風邪に負けない身体を作りましょう。栗きんとんや、田作りといったおせち料理も献立に入れていますので、それぞれに込められた意味をお子さんと話してみてくださいね。

とよた保育園 宮本睦子

