

1月の給食だより

【今月の目標】
寒さに負けず、
丈夫な身体を作る

2022年12月27日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
4	水	おたのしみべんとうのひ (加工品も必ず火を通しましょう)	お茶 ちょぼちよぼ焼き	おちゃ やさいせんべい	クッキー
5	木	さけのムニエルレモンぞえ はくさいとにんじんのにびたし さつまいものみそしる	お茶 卵せんべい	おちゃ ジャムサンド	ぱりんこ
6	金	ななくさがゆ だしまきたまご じゃがいものごまに みかん	お茶 お米ボーロ	おちゃ ヨーグルト	ビスケット
7	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 クッキー	
9	月	成人の日			
10	火	しろみざかなのいそべフライ ほうれんそうとコーンのソテー じゃがいもとにんじのみそしる	お茶 たべっこペビー	ミルク サラダせんべい	塩せんべい
11	水	ポークカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックスとうにゅうヨーグルト	牛乳 小魚せんべい	ミルク あられカルじろう	マリービスケット
12	木	おたのしみべんとうのひ しょくいくのひ (もちつきたいかい)	牛乳 ベビーせんべい	おちゃ きなこぼたもち	Caせんべい
13	金	すきやきふうに キャベツのゆかりあえ えのきとだいこんのみそしる	牛乳 ほうれん草の煎餅	ミルク パニラロアンヌ	おこさまえびせん
14	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 ビスケット	お茶 あられ	
16	月	ウインナーいりやさしいため ブロッコリーのマヨネーズぞえ はなふとわかめのすましじる	牛乳 卵ボーロ	ミルク かぼちやせんべい	ウエハース
17	火	あかうおのにつけ かぼちやのふくめに とうふとはくさいのみそしる ふりかけ	牛乳 Caせんべい	ミルク ほしたべよ	ミニクッキー
18	水	ベーコンいりジャーマンポテト きりぼしだいこんとやさいのナムル はるさめスープ	牛乳 プチクッキー	ミルク どうぶつビスケット	野菜せんべい
19	木	とりのからあげ マカロニサラダ たまねぎとにんじのみそしる	牛乳 小魚家族	おちゃ コーンむしばん	パニラロアンヌ
20	金	ハヤシシチュー コーンいりキャベツサラダ バナナ	牛乳 ウエハース	ミルク おこさまえびせん	揚げせんべい
21	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
23	月	さばのみそに みかんいりきゅうりのすのもの うどんいりすましじる	牛乳 お子様せんべい	おちゃ やきいも	星たべよ
24	火	カレーピラフ エビカツ トマト あっさりスープ	牛乳 カルマグふわせん	カルピス ロールケーキ	小魚せんべい
25	水	ぶたじゃが チーズなっとう ふとたまねぎのすましじる	牛乳 ビスケット	ミルク ひとくちせんべい	ウエハース
26	木	しろみざかなのこみみやき こまつなとうすあげのにびたし かぶとにんじのみそしる	牛乳 野菜家族	ミルク だいだいムース	南瓜せんべい
27	金	パンのひ パン てづくりハンバーグ スライスきゅうり のりしおこふきいも ジュリアンスープ	牛乳 塩せんべい	ミルク ひじきいりあられ	プチクッキー
28	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 ウエハース	お茶 クッキー	
30	月	たまねぎいりぶたにくのしょうがやき ハムいりはるさめサラダ とうふとわかめスープ	牛乳 卵せんべい	ミルク りんご	サラダせんべい
31	火	とりのつくねに ほうれんそうのおかかあえ もやしいりやさいのみそしる	牛乳 きな粉せんべい	ミルク わかめチップス	あられ

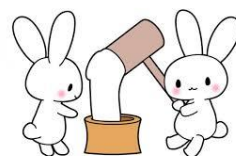
食育活動

- 6日 七草粥 天候を見て散歩で七草を見つけに行きます
- 12日 もちつき大会
(おやつのはたもちではついた餅は使用しません)
- 27日 パンの日
(3~5歳児は自分でパンにハンバーグをはさんで、ハンバーガー風にして食べます)



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】
北海道・青森・茨城・長野・千葉
岐阜・石川・福井・愛知・静岡
徳島・愛媛・高知・宮崎・鹿児島
フィリピン・アメリカ・メキシコ



食育だより

お正月にはおせち料理やごちそうが多く、食べ過ぎたり、夜更かししたり、生活リズムや胃腸の調子が乱れやすくなり、寒さからも体力を奪われます。生活リズムと食事を整えて今年も元気いっぱい過ごしましょう。

冬が旬の食材

みかん

ビタミンCが豊富で、肌荒れや風邪の予防に効果があると言われています。

・美味しいみかんの選び方
ヘタが黄色く、小さい物で、皮のキメが細かい物



大根

ビタミンCや食物繊維が多く、風邪予防やおなかの調子を整えてくれます。

葉にも栄養があるので捨てずに調理しましょう。全体にハリとツヤがあってふっくら真っ直ぐな物が◎



12/19 クリスマスケーキ作り

各クラスごとにオリジナルのクリスマスケーキを作りました。おやつ時には美味しそうに食べていました。

ひよこ(ゼリー)



うさぎ(ヨーグルト)



たんぽぽ(ゼリー)



* 未満児は子供たちが自分でフルーツをトッピングして美味しく頂きました。



さくら(ホットケーキ)



うめ(カップケーキ)



ひまわり(焼きドーナツ)



* 3歳はクラスで生地を混ぜて、職員がホットプレートで焼きました。

* 4、5歳は1人ずつに材料を分け、生地を混ぜて焼きました。焼いたケーキにフルーツやクリームを自分たちでトッピングして頂きました。



12/26 お好み焼き作り(3~5歳児)

各部屋で職員がホットプレートでお好み焼きを焼きました。ジュウと焼ける音やいい匂いがしてくると「まだ?」「もう出来た?」と焼き上がりを楽しみに待っていました。出来上がると子ども達は「焼きたて美味しい」と嬉しそうに食べていました。

