



1月の献立表



☆葉山保育園☆

日	曜日	10時のおやつ (未満児)	離乳食	昼食	3時のおやつ	離乳食おやつ
2	月			< 年始休園 >		
3	火			< 年始休園 >		
4	水	スキム ミルク	野菜おじや	わかめしらす御飯、切干大根の煮物、味噌汁、スティックチーズ	菓子、牛乳	乳児用菓子
5	木		挽肉のトマト煮	ミートソースライス、かぼちゃサラダ、すまし汁	メロンパン、牛乳	蒸しパン
6	金		七草粥	七草粥、厚揚げ入り麻婆春雨、チキンナゲット、野菜ジュース	エクレア、牛乳	ホットケーキ
7	土		野菜おじや	カレーライス、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、オレンジジュース	乳児用菓子
9	月			< 成人の日 >		
10	火	スキム ミルク	煮込みうどん	五目ラーメン、大根サラダ、みかん	キャラメル揚げパン	ラスク
11	水		ミニハンバーグ	ロールパン、パンプキンミートローフ、フレッシュサラダ、スープ、 りんごゼリーor ぶどうゼリー	【カムカムデー】 干し芋、菓子、牛乳	乳児用菓子
12	木		野菜のコンソメ煮	白飯、鶏の唐揚げケチャップあん、ほうれん草のナムル、味噌汁、 乳酸菌飲料	ケーキ🍰、麦茶	バナナスティック ケーキ
13	金		魚の味噌焼き	押麦御飯、魚の味噌チーズ焼き、春雨と卵の炒め物、すまし汁、イチゴ	原宿ドック、牛乳	野菜おやき
14	土		煮込みうどん	煮込みうどん、チキンナゲット、ヨーグルト	菓子、野菜ジュース	乳児用菓子
16	月	スキム ミルク	鶏そぼろ	三色そぼろ丼、ホイコーロー、味噌汁、洋梨コンポート	ピザパン、牛乳	チーズトースト
17	火		豆腐団子	食パン(イチゴジャム or ブルーベリージャム)、豆腐入りメンチカツ、 チョレギサラダ、スープ	焼きおにぎり、牛乳	乳児用菓子
18	水		魚の西京焼き	白飯、魚の西京焼き、もやしチャンプルー、エビシューマイ、すまし汁	スイートポテト、牛乳	蒸しさつま芋
19	木		煮込みパスタ	エビのトマトクリームスパゲッティ、フライドポテト、ブロッコリー、スープ	鮭トースト、牛乳	スティックパン
20	金		ひじきの煮物	ひじき御飯、キャベツともやしの胡麻和え、卵焼き、すまし汁	バナナ、牛乳	バナナ
21	土		野菜おじや	ハヤシライス、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、りんごジュース	乳児用菓子
23	月	スキム ミルク	魚のほぐし煮	押麦御飯、魚のユーリンチー風、卵入りポテトサラダ、味噌汁	クリームパン、牛乳	蒸しパン
24	火		オムレツ	【カムカムデー】 食パン(メープル or チョコクリーム)、スパニッシュオムレツ、 わかめサラダ、スープ	りんご、菓子、麦茶	りんご
25	水		味噌うどん	鶏味噌うどん、さつま芋の天ぷら、ヨーグルト	オレンジトースト、牛乳	スティックパン
26	木		ツナの中華風煮	ツナチャーハン、チンジャオロース、すまし汁、ミッキーチーズ	ショコラブッセ、牛乳	乳児用菓子
27	金		レバー入りポテト	ナン、レバー入りキーマカレー、コールスローサラダ、スープ、 パインコンポート	天かすおにぎり、牛乳	おにぎり
28	土		野菜おじや	わかめ御飯、ミートボール、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、ぶどうジュース	乳児用菓子
30	月	スキム ミルク	魚のほぐし煮	白飯、魚のかば焼き、大根とかにちらしの酢の物、味噌汁	みかん、菓子、麦茶	みかん
31	火		挽肉と野菜の煮物	タコライス、ブロッコリーのマヨネーズ和え、スープ、ヨーグルト飲料	アップルパイ、牛乳	ホットケーキ

離乳食は後期の主菜を載せています。この他にもう一品とお粥、汁物を提供しています。

もも組・たんぽぽ組では、チョコ・カスタードは提供していません。代替品を提供しています。

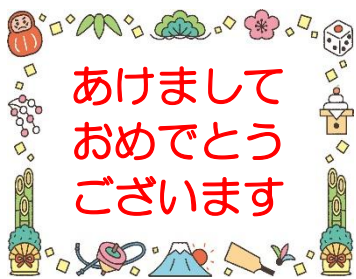
<今月の目標>

- ・約束の時間内に徐々に食べ終われるようにしましょう。
- ・食習慣の見直しを行い、健康的な生活リズムを再確認しましょう。
- ・給食に関わる人に感謝し、残さず食べるようにしましょう。

<今月のお楽しみ>

- 6日(金)♡七草の日♡
お昼に七草粥を食べます☆
- 12日(木)♡スマイルデー♡
お昼は鶏の唐揚げケチャップあん、
おやつはケーキでお祝いします☆
お楽しみに～!!

赤字…行事食
青字…新メニュー
緑字…セレクトメニュー
となっています☆



年が明けて新たな1年がスタートしました!!今年も引き続きよろしくお願ひいたします。1月は寒さが厳しくなり体調を崩しやすくなる時期です。また、年末年始のお休みで生活リズムが乱れてしまったご家庭もあると思います。規則正しく過ごしながら体調を整えていきましょう!!

12月の食育風景

12/8に『クリスマス給食バイキング』を各クラスで行いました☆メニューは鮭おにぎり・わかめおにぎり・鶏の唐揚げ・ミートボール・フライドポテト・ブロッコリー・スープ・プチシュークリーム・イチゴでした♡

みんな『美味しい〜♪』と言って食べてくれて、給食バイキングを楽しんでいましたよ!!



12/23のクリスマス会には『お子様ランチ』を作りました!!

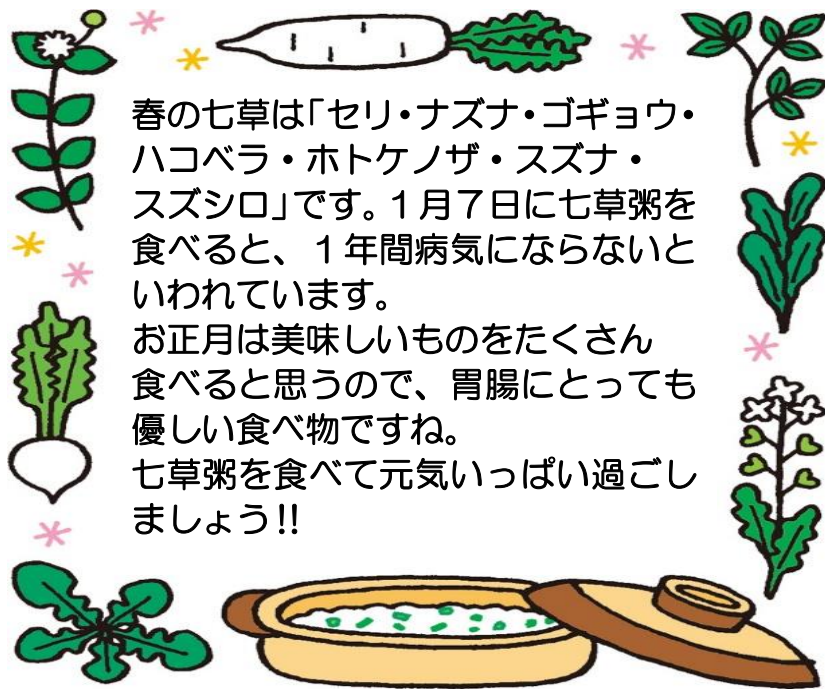


毎日元気に登園するためには生活リズムを整えることが大切です。今の生活をチェックしてみましょう!!

1. 早寝早起きはできていますか?
2. 朝ごはんを食べていますか?
3. 歯磨き・顔洗いをしていますか?
4. うんちをしていますか?
5. 自分で身支度できていますか?



鶏肉に下味をつけて焼くだけなので簡単にできます!!ご家庭でもぜひ試してみてください♪



春の七草は「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」です。1月7日に七草粥を食べると、1年間病気にならないといわれています。お正月は美味しいものをたくさん食べると思うので、胃腸にとっても優しい食べ物ですね。七草粥を食べて元気いっぱい過ごしましょう!!

~鶏肉のバーベキューソース焼き~

<材料4人分>
鶏もも肉(唐揚げ用) …600g
ケチャップ…大さじ4 砂糖…大さじ1.5
中濃ソース…大さじ2

<作り方>
①調味料を混ぜ合わせ、鶏肉を入れて下味をつけておく。
②180℃のオーブンまたはトースターで火が通るまで焼く。



あけまして おめでとうございます



おせち料理のひみつ



☆1月号☆

お正月に家族みんなで食べる「おせち料理」は、1年の始まりを祝う料理です。一品一品に様々な願いが込められています。その中から何品か紹介します！

伊達巻



- ・ 学業成就…形が巻物に似ている
巻物は知性を象徴するものとされており、学業成就の願いが込められるようになりました。
- ・ 子孫繁栄…伊達巻に使われる卵は、子宝を象徴する食材のため、子孫繁栄の願いが込められるようになりました。

紅白なます



- ・ 配色が祝袋の水引に見えることから、おめでたいことを連想させています。
- ・ 材料に使う大根と人参は、土中に根を張ることから、家族の土台を築く願いが込められるようになりました。

海老



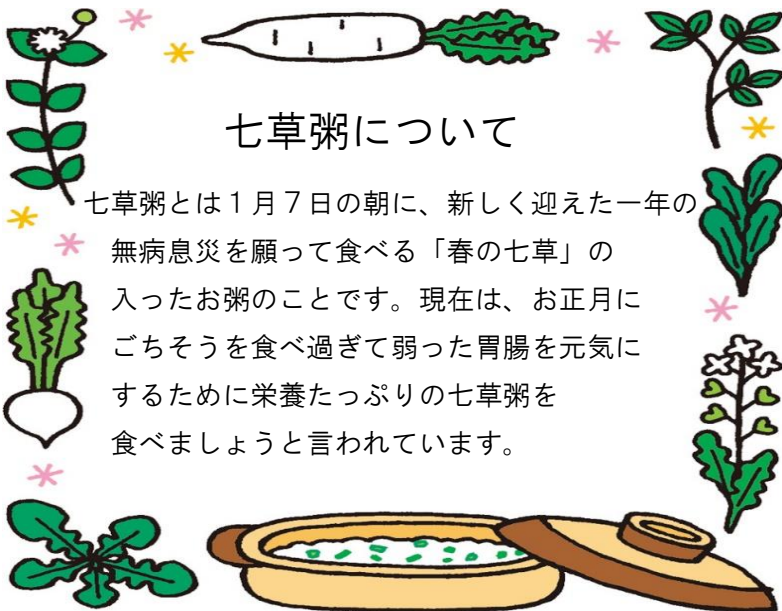
- ・ 海老のように、ひげが生え、腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。
- ・ 海老の実が赤く、美しいことから、縁起物や魔除けとしての意味を持っています。

紅白かまぼこ



- ・ 形が日の出に似ていることから、新年にふさわしいといわれています。
- ・ 紅白の紅は、魔除けや喜び、白は神聖さを表しています。

七草粥について



七草粥とは1月7日の朝に、新しく迎えた一年の無病息災を願って食べる「春の七草」の入ったお粥のことです。現在は、お正月にごちそうを食べ過ぎて弱った胃腸を元気にするために栄養たっぷりの七草粥を食べましようといわれています。



春の七草のお名前
分かるかな？
お家の人とやってみよう！！

↓ 保育園の七草粥のレシピを紹介します！！ ↓

<材料>

- ・ 米 2合
- ・ ほうれん草 100g
- ・ 大根 1/4本
- ・ 赤かまぼこ 1/2本
- ・ 塩 大きじ1
- ・ 和風だし 小さじ2

<作り方>

- ①お米をとぎ、柔らかめに炊く。
- ②ほうれん草を茹でて細かく切り、水気をしぼっておく。
- ③大根、赤かまぼこはせん切りにする。
- ④鍋に水、塩、和風だし、③を入れ、大根がやわらかくなるまで煮る。
※ほうれん草、ご飯に味がついていないので、だし汁は濃い目に作るのがオススメです。調味料の分量は目安なので味見をしながら調節してください。
- ⑤炊きあがったご飯をお椀に盛り、ほうれん草をのせて④のだし汁をかける。