



1月こぶしの家・かりんの家献立カレンダー


		行事	主食	献立名		おやつ
1	水	年始休所 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					
5	日					
				【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】 まめめしく くらせますように
参考文献 福音館書店 こどものとも おせち						
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	始業式（地域）		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	始業式（東備）		ごはん 鮭の塩焼き ひきなiri（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			塩麩鶏丼 ●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			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			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			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

17	金		 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		 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		 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		 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 ●ししゃもの素焼き 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		 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		 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 ピーマンサラダ 冬野菜の和風ポトフ		肉味噌おにぎり
29	水		 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

夕食もりもりデー 

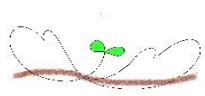
パンの日 

かみかみメニュー(●)

旬の食材(下線) 

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



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な」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“腹ぺこ”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、食材と混ぜ合わす
- 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

① { *砂糖・・・大さじ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

「型抜きクッキー」

ある日のおやつメニューは型抜きクッキー。給食室のお手伝いで型抜きをしました。焼きあがったクッキーを見ると「ハートは僕が作った」「このフルーツ載ったのしたよ」と自分で作ったものを探しながら食べました。お手伝いをして作ったクッキーはいつもよりおいしく感じたのか「次はこの形のが食べたい」「1000枚だって食べられるよ」といつにも増してたくさんおかわりをしていました。



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

