








1月とよた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		【くりきんとん】	【たつくり】	【くろまめ】	
3	金		おかねがいっぱい	おこめがたくさん	まめまめしく	
4	土		たまりますように	みのりますように	くらせますように	
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	観劇：とらまる人形劇団 (たんぼぼ・つくしグループ)	 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레이크クッキー 牛乳	
9	木	親子貸出 	 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	もちつき 	 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	20歳のつどい (卒園児対象)	 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 とんど	 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	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		 赤山おこわ (岡山県)	ふるふき大根～柚子味噌かけ～ けんちん汁 果物	 ★マーラカオ 牛乳	

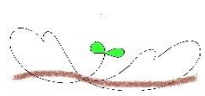
17	金	 育児相談 	 雑穀ごはん ふくさ焼き ●黒豆（おせち料理） ブロッコリーのしらす和え 豚汁	 照り焼きチキントースト 牛乳
18	土		 ちゃんぽん麺 果物	あんぱん 牛乳
19	日			
20	月	園公開 （たんぽぽ・つくしグループ）	 ごはん 厚揚げと鶏肉のひじき煮 ●ちくわの磯辺焼き 小松菜のおかか和え 納豆汁	 おたのしみ 牛乳
21	火	 1歳6か月児健康診査	 コッペパン ポークピカタ カリフラワーとブロッコリーの オイスターソース炒め キャロットサラダ あさりのチャウダー	 ●揚げびつび（香川県） 牛乳
22	水	避難訓練	 ごはん 鯖のみそ煮 太根と平天の煮物 水菜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		 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	磐梨小1日入学（そら組） 	 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	豊田小1日入学（そら組）	 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

3上主食弁当 
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 
赤警市保健行事 
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
お願いします。



ぱっくん

社会福祉法人岡山こども協会
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。こどもたちは、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）

〈作り方〉

〈材料・分量〉（4人分）

*大根・・・200g

*人参・・・20g

*砂糖・・・大さじ1

*酢・・・大さじ1

*塩・・・小さじ1/3弱

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。



①



*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

自分で作ると美味しいね

給食室では、野菜をちぎったり、玉ねぎの皮をむいたり等年齢に合わせて、手伝いを頼んでいます。自分たちも食事作りに参加することで、作り手の気持ちを感じられるようにしています。



白菜ちぎり：まるごと1玉の白菜を見たり、触ったりした後、白菜をちぎりました。全部ちぎり、給食室へ持っていきました。



干し柿作り：地域の方から頂いた渋柿は、ピーラーを使って皮をむきました。干し柿の甘味は、甘柿の4倍にもなるそうです。



小松菜のねばねば和え：小松菜のねばねば和えを作りました。ピーラーで皮をむいた後、包丁でいちょう切りにした人参は、「ちょっと固いかな」「もう少し茹でよう」と保育者と相談しながら柔らかくなるまで茹でました。後片付けまでが、クッキング。みんなで協力して、ボウルやまな板等、自分たちで使った器具を、ピカピカに洗いました。



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

