



こんだてひょう

大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
4	もく	～おしょうがつりょうり～ ごもくごはん あつやきたまご こうはくなます くるまめに かまぼこ ことぶきじる ゼリー	ジュース おかし	ジュース おかし
5	きん	ななくさがゆ ぶりのてりやき ちくぜんに たまごどうふとエビのくずにじる みかん (未満児:さけのてりやき)	むぎちや おかし	むぎちや おかし
9	か	たらのカラフルピーマンあんかけ わかめときゅうりのツナあえ さいものみそしる バナナ (未満児:きゅうりのツナあえ)	ジュース おかし	アイス
10	すい	とりにくのホイールやき はくさいのゆずこんぶサラダ こうやどうふのみそしる オレンジ	むぎちや おかし	M ふかしいも
11	もく	パン ハムエッグ ブロッコリーとひじきのソテー コンソメスープ りんご	ジュース おかし	M おかし
12	きん	ささかまのカレーあげ パスタサラダ たらじる バナナ	むぎちや おかし	むぎちや おかし
15	げつ	やきざかな にくじゃが はくさいとたまごのすましじる みかん	むぎちや おかし	M おかし
16	か	マーボーかぶ ひじきのちゅうかあえ キャベツのみそしる オレンジ	ジュース おかし	M おかし
17	すい	いかやきそば カリフラワーのカレーマヨサラダ オニオンスープ りんご (未満児:やきそば)	むぎちや おかし	M パナナきなこ
18	もく	さけのバターしょうゆやき ブロッコリーしおいため じゃがいもとふのみそしる バナナ	ジュース おかし	むぎちや おかし
19	きん	とんかつ はくさいツナサラダ かぶとこまつなのみそしる ヨーグルト	むぎちや おかし	ジュース おかし
22	げつ	たこちゃんウイナーカレー かぶのうめあえ むぎちや みかん	むぎちや おかし	M おかし
23	か	パン かじきのコーンチーズやき いんげんソテー にんじんグラッセ もやしのスープ りんご	ジュース おかし	M おかし
24	すい	とうふとれんこんのふんわりあげ こまつなのおひたし なっとうときのこのみそしる バナナ	むぎちや おかし	プリン
25	もく	だいこんのちゅうかふうにももの きゅうりとえのきのすのもの ならたまじる オレンジ	ジュース おかし	M おかし
26	きん	(3才以上児)★てづくりおべんとうび★テーマ「こまつな」りょうり むぎちや (3才未満児)やきざかな こまつないりどうふ えのきのみそしる みかん	むぎちや おかし	M レーズン むしパン
29	げつ	あさりどうふ ごまかぼちゃ にくだんごじる バナナ	むぎちや おかし	むぎちや おかし
30	か	たらのごもくやさいむし だいこんいり みずなどえのきのみそしる いちご	ジュース おかし	M おかし
31	すい	ペンギンライス とりにくマーマレードやき はくさいおかかあえ もずくのすましじる つぶつぶみかんゼリー たんじょうしゃバースディケーキ	むぎちや おかし	M おかし

たんぽぽくみあてつだい
「たまねぎかわむき」



新年あけまして
おめでとうございます

子どもたちの味覚の幅を広げよう!!



保育園給食は、栄養バランスのとれた食事を子どもたちに提供するだけでなく、食文化を伝えていくという役目も担っています。1年の始まりはおせち料理。ご家庭でも味わったでしょうか。保育園でもおせち料理、七草がゆとお正月らしい料理が目白押しです。幼いころの食体験はとても大切です。今年も家庭と園が協力しながら、子どもたちの味覚の幅を広げていけたらと思います。

おせち料理って?

おせち料理は、本来家族そろって1年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地ととれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、1品1品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、我が家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

～おいしい献立紹介～

24日「豆腐とれんこんのふんわり揚げ」

鶏ひき肉に、粗みじん切りにしたれんこん、玉ねぎ、人参、ねぎ、水切りした豆腐、しょうゆ、片栗粉を混ぜ合わせ、油にすくい落として揚げたもの。ふわふわして、根菜も食べやすいですよ。

苦味 酸味 旨味 甘味 塩味

たくさん噛もう
好きな食べ物を
ふやそう!!

春の七草(七草がゆ)

お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。春の七草とは「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「はとけのぎ」「すずな」「すずしろ」です。

～1月平均栄養量～

★3才以上児(副食給食)★
エネルギー338kcal、たんぱく質18.1g、
脂質14.5g、食塩1.6g

★3才未満児(完全給食)★
エネルギー406kcal、たんぱく質15.9g、
脂質12.1g、食塩1.4g

おいしい絵本

「たべて うんこして ねる」
作・絵/はらぺこめがね(岩崎書店)

人は毎日食べて、うんこして、寝る。みんなそうして生きている。毎日やっている当たり前のことだけど、これができるには充分。「生きる」って、食べて、うんこして、寝ることだと改めて実感できる絵本です。

○の日はごはんいりません
26日(きん)てづくりおべんとうび