

# 1月さくらが丘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	<b>【おせち料理】</b> おせちりょうりってしてる？ 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		<b>【くりきんとん】</b> おかねがいっぱい たまりますように <b>【たつくり】</b> おこめがたくさん みのりますように <b>【くろまめ】</b> まめまめしく くらせますように			
5	日		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			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			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	 	●コーンフレーククッキー 牛乳
9	木	親子貸出 		塩麴鶏丼 ●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	誕生会		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	もちつき 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			蒜山おこわ(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	ふ 保	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	1歳6か月児健康診査	保	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	3歳児健康診査	保	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	劇団風の子	ふ	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			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	乳児健康診査	保	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

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

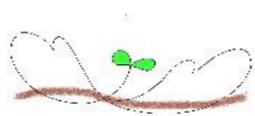
布団持ち帰り日

赤磐市保健行事

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」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

④

\*砂糖・・・大さじ1

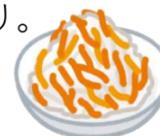
\*酢・・・大さじ1

\*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

②④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

～今月の様子～

そら組が育てたお米を脱穀、精米、洗い、炊く、食べるまでを体験しました。自分たちで育てたお米は格別に美味しかったようです。



↑ 一粒も無駄にしないように、細心の注意を払いながら選別中。



お米をこぼさないように、水を捨てるよ。

わあ！  
いい  
いい  
におい！



ゆずの足湯を体験！  
今年は12月21日が冬至でした。



にじ・ほし組  
飯ごう炊飯をしました！  
新米の美味しい時期です。  
自分たちでおにぎりにして  
食べてました。



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

