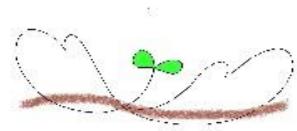


1月さくらが丘保育園献立カレンダー					
		行事	主食	献立名	おやつ
1	木	年始休園 1/1～1/4		おせちって どんなりょうり?	
2	金				<ul style="list-style-type: none"> ・あたらしいとしをいわう おいわいのりょうり ・それぞれのりょうりに ねがいがこめられているよ ・きゅうしょくにもでるよ ちえっくしておいてね
3	土				
4	日				
5	月			ごはん 鶏肉のゴマだれ焼き 切干大根煮物 わかめの酢の物 玉ねぎのみそ汁	おたのしみ
6	火			食パン ●ポークビーンズ 焼きポテト 野菜サラダ 具だくさんスープ	豆乳くずもち
7	水			ごはん 鯖の塩焼き かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草のごま和え 豚汁	七草がゆ
8	木			ハヤシライス フレンチサラダ バナナ	★●野菜のフリッター (ごぼう・さつまいも)
9	金			雑穀ごはん すき焼き風煮物 黒豆 ●青菜とさきいかの和え物 油揚げのみそ汁	★ヨーグルトマフィン 牛乳
10	土	20歳のつどい		スープスパゲティ 果物	マーラカオ 牛乳
11	日				
12	月	成人の日			
13	火	誕生会		★お祝ちらし寿司 ●青のりの唐揚げ ★さつま芋の甘酒サラダ 豆腐のすまし汁 みかん	フルーツサンド 牛乳
14	水	1歳6か月児健康診査		ごはん 赤魚の照り焼き にんじんしりしり 水菜とキャベツのポン酢和え 白菜のみそ汁	★●じゃがポリ 牛乳
15	木	もちつき		蒜山おこわ ふろふき大根(肉みそ) ぱち汁 りんご	★●ザクザクおからクッキー 牛乳

16	金	交通安全教室(ほし・そら組) ふ		麦ごはん ふくさ焼き 栗きんとん ブロッコリーの和え物 のっpei汁		カレーうどん	
17	土			タンメン 果物		あんぱん 牛乳	
18	日						
19	月			ごはん 筑前煮 ●ししゃもの素焼き キャベツの梅昆布和え 豆腐のみそ汁		おたのしみ	
20	火	避難訓練		コッペパン 豚肉のマーマレード焼き かぼちゃのソテー ^{トマト} ツナサラダ あさりチャウダー		★海苔の佃煮おにぎり	
21	水	3歳児健康診査 保		ごはん 鮭のレモンしょうゆがけ ひじきの煮物 キャベツとりんごの黒ごま和え 納豆汁		全粒粉のパン 牛乳	
22	木			青菜ご飯 おでん風煮物 卵のみそ汁 みかん		肉団子汁	
23	金			もち麦ごはん 肉じゃが ちくわの磯辺焼き ごぼうサラダ わかめのみそ汁		★●米粉おさつクッキー 牛乳	
24	土			ごまみそうどん 果物		カップケーキ 牛乳	
25	日						
26	月			ごはん 鶏ちゃん ●田作り 白菜のおかか和え かみなり汁		おたのしみ 牛乳	
27	火	乳児健康診査 保		食パン スペニッシュオムレツ 人参のオレンジ煮 スペゲティサラダ かぶの和風ポトフ		ぜんざい	
28	水	2歳6か月児歯科健診 保		ごはん さわらのカレー風味焼き 五目煮豆 紅白なます キャベツのみそ汁		★じゃがバタボール	
29	木			三食丼(高野豆腐) 粕汁 バナナ		お好み焼き	
30	金	豊田小一日入学 ふ		雑穀ごはん 八宝菜 ●レバーかりんとう ナムル もずくスープ		黒糖ミルクラスク 牛乳	
31	土			豆乳クリームスパゲティ 果物		ステイックパン 牛乳	
9日 くろまめ まめにげんきで いられますように		16日 くりきんとん ゆたかないちねんで ありますように		26日 たつくり さくもつがたくさん みのりますように		28日 こうはくなます おだやかなへいわが つづきますように	



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. 9
2025年12月26日発行

食事の手伝い

園ではこどもたちが給食室の手伝いをよくしてくれます。その際「この食材はこの料理に使うからお願ひね」と、料理とのつながりを伝えます。「できたよ」と届けにきたら、「ありがとう。助かったよ」と感謝の気持ちも伝えます。また、クラスでの給食準備や片付けの手伝いも大切にしています。年齢に応じてできることを考え、こどもたちが進んでできるように、いろいろな機会を作っています。こどもたちは手伝いが大好きです。作業中の真剣な顔や集中力、できた時のうれしそうな顔、「ありがとう」と伝えた時の少し誇らしげな様子。なにより自分が関わった給食をおいしそうに食べる姿に、“お手伝い”的パワーを感じています。



お手伝いってすごい！

★自信につながる

手伝いをして感謝されると、できたという達成感を感じます。
また、誰かの役に立っているということを実感でき、自信につながります。



★食べたい気持ちを育てる

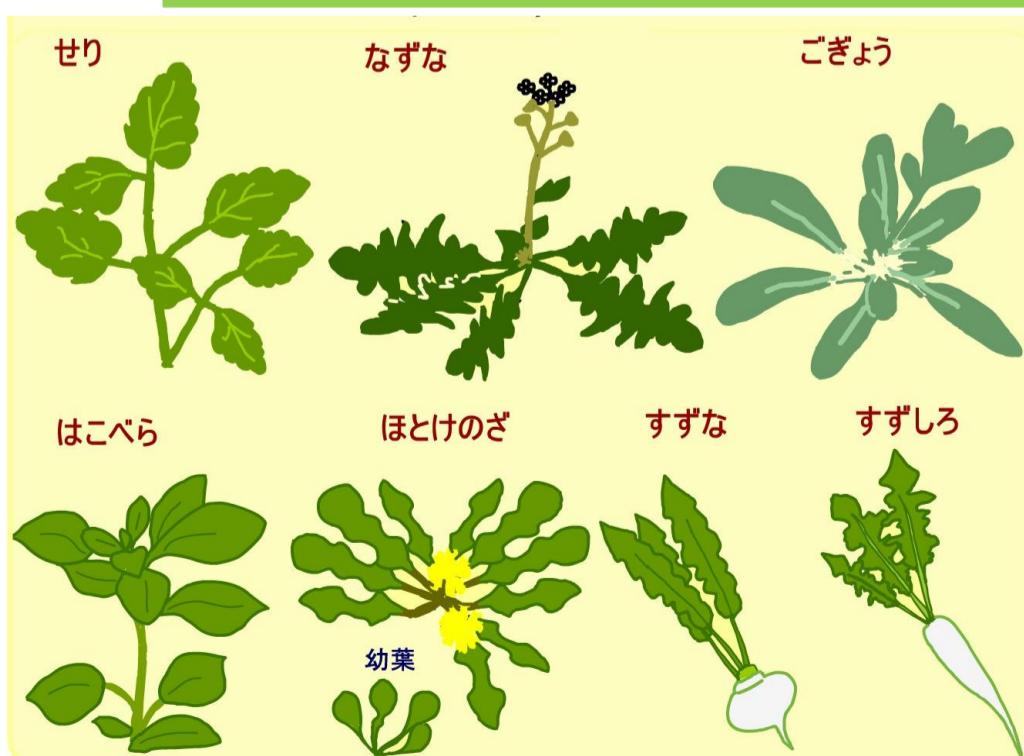
食事の準備に関わることで食への興味が広がり、苦手な食材も食べてみようという気持ちになります。

★五感と脳の発達

五感をフル活用するため、脳によい刺激を与えます。



七草がゆ ~春の七草を知っていますか?~



1年間健康に
過ごせますように、
と意味を込めて1
月7日のおやつで
提供します。

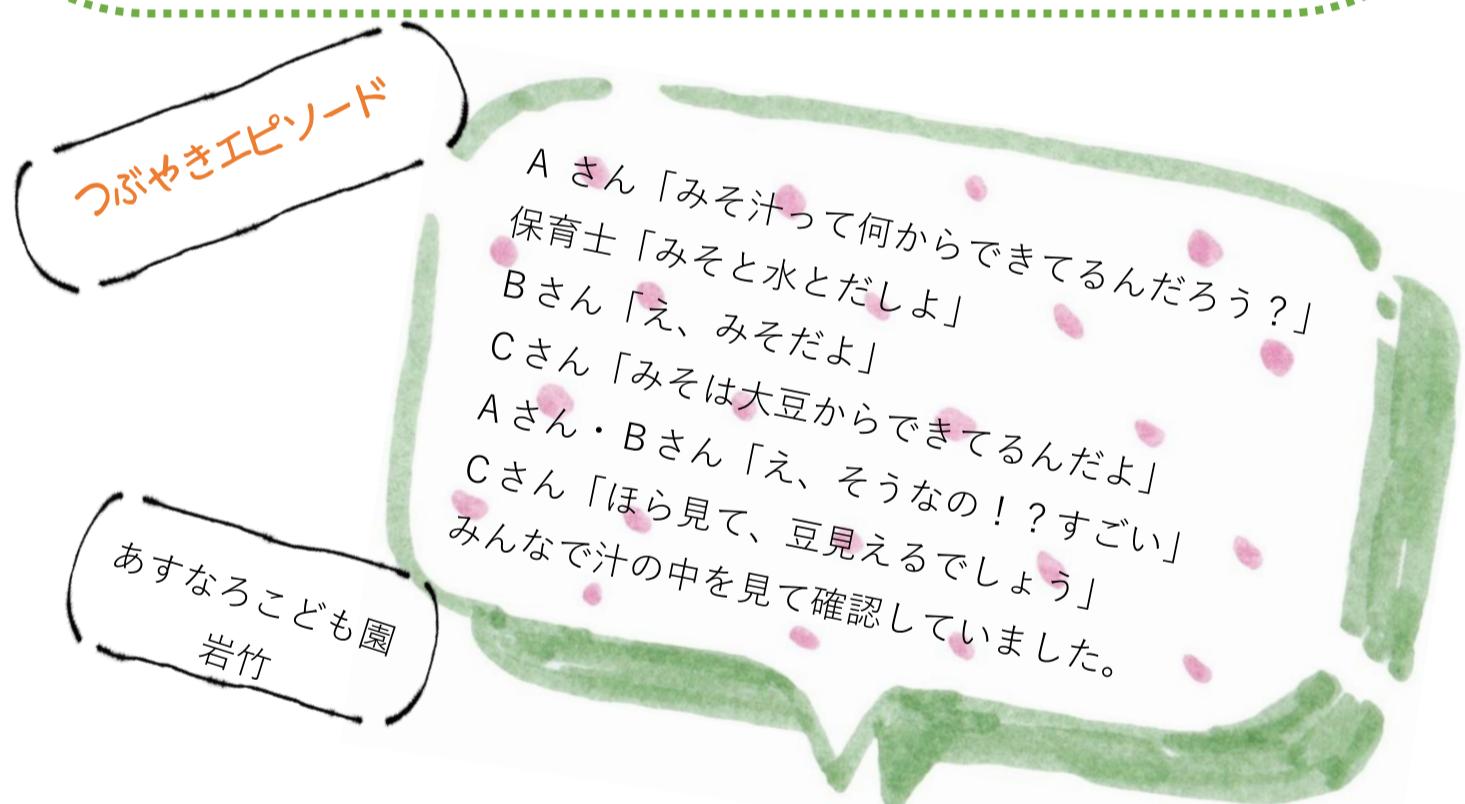
～12月の様子～



そら組：かりんシロップ、かぼちゃスープ、かぼ
ちゃクッキーといろいろな物を作りました。

ほし組：パプリカ、ピーマンの種取りをし
ました。たくさんありましたが、手早く
やっていました。

つき組：冬至の日にゆず湯を樂
しみました。いい香り♪



1月は寒さも厳しく体調も崩しやすい月です。年末年始で崩れてしまう生活リズムを少
しづつ整えられるようにしたいですね。

1月の献立は、自然とかむ回数が増えるような、かみ応えのある新メニューを入れてい
ます。よくかんで食事をとると、体調が良くなり、集中力や活力も増し、心も安定します。
風邪や病気にもかかりにくくなります。食べたものがきちんと消化されて、体に取り込まれるためには、よくかむことがとても大切なのです。人間は、自分自身で身を守る力をた
くさんもっています。こどもと一緒に、しっかりかんで食事をし、食べもの本来の味を楽し
みながら、健康で穏やかな1年を過ごしましょう。

あすなろこども園 栄養士 延岡恵子

