

給食だより 1月号

2023年度 すみれ保育園

あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしましたね。
今年も子どもたちが食事を楽しめるように心を込めて給食を作りたいと思います。



そらくみ 児玉先生より

今月の先生おすすめメニュー

「ちくわの磯辺揚げ」

元々ちくわの磯辺揚げは食わず嫌いで、普段自分では絶対に食べることはなかったですが、保育園で初めて食べた時にとってもおいしく、それからは普段のご飯やてんぷらを自分で選ぶ際には絶対に選ぶほど好きになりました！



ブロッコリーお手伝いクッキング
いるか組にお手伝いクッキングでブロッコリーの株分けを手伝ってもらいました。
1株のブロッコリーを見るとみんな「ブロッコリー！」と喜んでいました。「できない…」という子もいましたが手を取って一緒にするとブロッコリーをちぎることができ嬉しそうに笑ってくれました。当日のトマト煮に入っていたブロッコリーを見て「〇〇のブロッコリー入ってた！」など嬉しそうな声を聞かせてくれました。

旬の魚「ぶり」

ぶりは成長と共に名前が変わる出世魚です。関西では「ツバス」「ハマチ」「メジロ」「ブリ」の順番で呼び方が変わります。天然ぶりの旬は冬で、11月～2月にかけて脂ののったぶりが出回ります。
今年も子どもたちにぶりの解体を見てもらう予定です。
「いただきます」には生き物の命をいただくこと、作ってくれた人への感謝の意味があることなどを給食室からお話します。

1月の行事予定

- 12日：お正月メニュー
- 16日：ぶりの解体
- 19日：先生おすすめメニュー
- 25日：お弁当箱の日
- 26日：誕生祝いメニュー
- 毎週水曜日：カムカムデー

1月献立表						
	1(月)	2(火)	3(水)	4(木) 協力日	5(金)	6(土)
午前				せんべい	牛乳、クラッカー	せんべい
昼食	休園	休園	休園	ちゃんこうどん さつまいもスティック	ご飯 さわらの白味噌マヨ焼き 小松菜のおかかあえ 豆腐のすまし汁	豚丼 きゅうりスティック ごぼうの味噌汁
午後				じゃこおにぎり	牛乳、果物、せんべい	せんべい、果物
	8(月)	9(火)	10(水)カムカムデー	11(木)	12(金)お正月メニュー	13(土)
午前		牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	成人の日	ご飯 豚バラと高野豆腐の炒め物 小松菜の和え物 大根の味噌汁	しょうゆラーメン 切り干し大根とひじきのサラダ 果物	食パン ジャム 和風ポトフ 10品目サラダ	ご飯 松風焼き 紅白なます 黒豆 お雑煮風みそ汁	きのこ御飯 だいこんスティック 豆腐の味噌汁
午後		ヨーグルト、せんべい	牛乳、小松菜しらすチャーハン	牛乳、いなりおにぎり	七草粥	フルーツゼリー、せんべい
	15(月)	16(火)ぶりの解体	17(水)	18(木)	19(金)先生おすすめメニュー	20(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、ふかし芋	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	豆腐ときのこのあんかけ丼 水菜の塩昆布ツナサラダ 中華スープ	きつねうどん れんこんともやしのサラダ	ご飯 ぶりの照り焼き 白菜とほうれん草のおかかあえ 大根煮 五目みそ汁	ご飯 いり鶏 もやしの甘酢あえ ほうれん草のみそ汁	ご飯 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草ともやしのごま和え にんじんのさっぱり煮 白菜の味噌汁	豚丼 きゅうりスティック ごぼうの味噌汁
午後	牛乳、チヂミ	ヨーグルト、せんべい	牛乳、ゆかり菜っぱおにぎり	牛乳、コーンマヨチーズトースト	牛乳、果物、せんべい	せんべい、果物
	22(月)	23(火)	24(水)カムカムデー	25(木)お弁当箱の日	26(金)誕生祝いメニュー	27(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	ひじきと蓮根の炊き込み御飯 もやしとちくわのごまサラダ きゅうりの和え 豆腐の味噌汁	ご飯 豚バラと高野豆腐の炒め物 小松菜の和え物 大根の味噌汁	しょうゆラーメン 切り干し大根とひじきのサラダ 果物	ご飯 さわらの白味噌マヨ焼き 小松菜のおかかあえ 豆腐のすまし汁	だるまさんライス チキンチャップ 10品目サラダ	きのこ御飯 だいこんスティック 豆腐の味噌汁
午後	牛乳、マカロニきなこ	ヨーグルト、せんべい	牛乳、小松菜しらすチャーハン	牛乳、果物、せんべい	リンゴジュース、いちごケーキ	フルーツゼリー、せんべい
	29(月)	30(火)	31(水)カムカムデー			
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋			
昼食	豆腐ときのこのあんかけ丼 水菜の塩昆布ツナサラダ 中華スープ	しらす炊き込みご飯 ほうれん草ともやしのナムル さつまいもスティック キャベツの味噌汁	きつねうどん れんこんともやしのサラダ			
午後	牛乳、チヂミ	ヨーグルト、せんべい	牛乳、コーンマヨチーズトースト			

※果物は旬のものを使用しています。(りんご、みかん、いちご)
※ジャムは2～5歳児へ提供します。
※すみれ保育園では2週間のサイクルメニューを実施し、苦手な食材にも挑戦できるよう工夫をしています。