

# 1月の食事だより



社会福祉法人 大和善隣館  
幼保連携型認定こども園 月津こども園 R8.1.1

新年あけましておめでとうございます。  
寒さも一段と増して来ましたが、子どもたちは元気いっぱいです。  
よく体を動かして遊び、よく食べ、よく眠り、寒さに負けない体づくりをしましょう。給食室でも、子どもたちの健やかな成長のために美味しく安全で魅力ある食事作りに努めて参りたいと思います。本年もよろしくお願いいたします。



もちつき、ぺったん♪ぺったんこ♪



「食」材に触れよう 「食」材を意識しよう  
「食」文化を知ろう

年末にお正月用の鏡餅と餅花用の餅つきをしました。今は、自宅で餅をつく機会も減ってきていますが、餅つきは豊作祈願や家内安全などを願って行われる日本の伝統的な行事の一つです。餅つきは、餅米を蒸す・つく・丸めるなど、連携したチームプレイが重要です。昔から家族や地域住民が集まって協力し、絆を深める機会となっていました。

【みんなで心ひとつに！ぺったんこ♪】ひまわり(5歳児)・きく組(4歳児)の子どもたちは、杵(きね)を持って餅つきに挑戦しました。未満児クラスとゆり組(3歳児)の子どもたちは餅つきの歌を歌ったり、元気な掛け声をかけたりして応援していました。元気な掛け声は、餅米を餅に変えるパワーにつながります。杵(きね)と臼(うす)に触れたり、見たりして重さや大きさを感じることで、餅がつきあがるまでの様子を観察する中で日本の伝統行事に親しみ、雰囲気を楽しむ貴重な経験となりました。鏡餅は、年明けに子どもたちと鏡開きをする予定です。



## ★月津こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1～2歳児	500kcal	12.0～25.0g	11.0～16.0g	1.5未満
3～5歳児	600kcal	15.0～30.0g	13.0～20.0g	1.6未満
1月平均栄養量				
1～2歳児	502kcal	20.7g	16.1g	1.6g
3～5歳児	581kcal	23.7g	17.9g	1.7g



1月のこんだて



日	曜	AM おやつ (未満児)	献立名	PM おやつ (以)は以上児のみ	離乳食名
5	月	お茶 ウエハース	きのこ入りスパゲッティ チーズ 白菜のクリーム煮 ☆	ミルク メープルマフィン	白菜のそぼろあんかけ じゃが芋の旨煮 わかめスープ
6	火	ヨーグルト	マーボー豆腐 もやしときゅうりの中華あえ みかん ☆	ミルクココア ビスケット	煮奴 そぼろあんかけ すまし汁
7	水	牛乳 バナナ	七草がゆ 豚肉のごまみそ焼き れんこんのゴマネーズあえ ☆	お茶 梅としらすのおにぎり	野菜雑炊 じゃがいものそぼろ煮 味噌汁
8	木	牛乳 クラッカー	小魚ふりかけごはん 鶏の香り焼き さつまいもサラダ すまし汁 ☆	ミルクココア せんべい	そぼろあんかけ さつまいもの甘煮 すまし汁
9	金	お茶 ビスケット	タラのマヨネーズ焼き みかん(未) りんご(以) カレースープ煮 ☆	牛乳 りんじんフォカッチャ	魚の野菜あんかけ 粉ふきいも 野菜スープ
10	土	お茶 せんべい	チャーハン わかめスープ	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 すまし汁
13	火	お茶 ビスケット	豚バラ大根 小松菜のしらすあえ りんご(以) みかん(未) ☆	ミルク せんべい	小松菜のしらすあんかけ 大根の旨煮 味噌汁
14	水	お茶 ウエハース	🍱 お正月ランチ 🍱	牛乳 いもきんとん	白身魚の雑炊 スティック野菜 すまし汁
15	木	ジョア	ボークビーンズ カテージチーズサラダ みかん ☆	ミルクココア せんべい	キャベツのそぼろあんかけ スティック野菜 キャベツスープ
16	金	お茶 せんべい	ゆかりごはん 白味噌ポトフ ひじきの炒り煮 甘辛肉団子 ☆	ミルク ビスケット	ひじき入り肉じゃが 青菜のあんかけ 味噌汁
17	土	お茶 せんべい	チキンライス 野菜スープ	お茶 ビスケット	鶏雑炊 野菜スープ
19	月	お茶 みかん	小松産大麦入りチキンナゲット マッシュポテト 野菜たっぷりあったかスープ ☆	ミルク クラッカー	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの柔らか煮 野菜スープ
20	火	お茶 ウエハース	春雨チャブチェ さつま芋の甘煮 米粉ワタンスープ ☆	牛乳 にんじんマラーカオ	そぼろあんかけ さつまいもの甘煮 白菜スープ
21	水	牛乳 バナナ	タラフライ・タルタルソース ポイルブロッコリー さつま汁 ☆	牛乳 青のりれんこん	煮魚 ブロッコリーの柔らか煮 味噌汁
22	木	ヨーグルト	カレーライス れんこんとツナのサラダ みかん ☆	ミルクココア ビスケット	肉じゃが 野菜あんかけ 味噌汁
23	金	お茶 ウエハース	鶏の立田揚げ 大根炒めなます かきたま汁 ☆	ミルク せんべい	そぼろあんかけ スティック野菜 すまし汁
24	土	お茶 せんべい	中華風五目ごはん 豆腐スープ	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 豆腐スープ
26	月	お茶 せんべい	豚肉のしょうが焼き みかん 味噌汁 ☆	ミルクココア ビスケット	そぼろあんかけ 煮奴 味噌汁
27	火	お茶 ウエハース	鶏のチリソース 粉ふきいも 卵とチンゲン菜のスープ ☆	牛乳 肉まん	豆腐のそぼろあんかけ 粉ふきいも チンゲン菜のスープ
28	水	ジョア	魚の塩麹焼き きゅうりとわかめの梅ドレッシングあえ 味噌汁 ☆	ミルクココア せんべい	煮魚 味噌汁 きゅうりとわかめのあんかけ
29	木	牛乳 ポーロ	ハヤシライス マカロニサラダ りんご(以) みかん(未) ☆	牛乳 ビザパン	肉じゃが スティック野菜 野菜スープ
30	金	お茶 チーズ	鶏の梅しそ揚げ 小松菜の納豆あえ 味噌汁 ☆	ミルク バナナ ウエハース(以)	小松菜のそぼろあんかけ 大根の旨煮 味噌汁
31	土	お茶 せんべい	カレーピラフ 春雨スープ	お茶 ビスケット	鶏雑炊 わかめスープ



未満児の主食 ごはん・・・☆

青字は手作りおやつです♪

