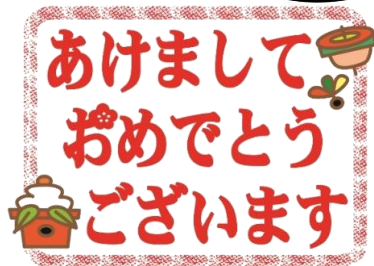


令和
3年



こんだてひょう



年末年始のお休みはいかがでしたか？今年も子どもたちの元気な体を作るために、おいしく栄養バランスのとれた給食を提供できるよう心がけていきたいと思ひます。おうちでは早寝、早起き、朝ごはんを生活リズムをくずさないようにしましう♪



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	4 保育乳90 チーズ	5 保育乳90 レーズン	6 保育乳90 クッキー	7 保育乳90 クラッカー	8 保育乳90 せんべい
昼食	黒米ごはん メバルの照り焼き 紅白なます 中味汁 みかん	ツナチャーハン 大豆ナムル 中華コーンスープ キウイフルーツ	沖縄そば アーサ天ぷら 白菜の煮浸し バナナ	七草風がゆ 菜の花のお浸し 大根のみそ汁 オレンジ	雑穀ごはん さばのおろし煮 麩チャンプルー 五目汁 りんご
午後	保育乳180 いもくりきんとん	保育乳180 どら焼き	保育乳180 青菜おにぎり	保育乳180 チーズ入りおやき	保育乳180 スナックパン
午前	11 保育乳90 チーズ	12 保育乳90 レーズン	13 保育乳90 クッキー	14 保育乳90 クラッカー	15 保育乳90 せんべい
昼食	成人の日 	麦ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツとツナのゆず和え じゃがいものみそ汁 オレンジ	お弁当の日 	ビビンバ たまごスープ キウイフルーツ	雑穀ごはん きびなごのから揚げ にんじんしりしり ゆし豆腐 りんご
午後	保育乳180 チーズ蒸しパン	保育乳180 マカロニグラタン	保育乳180 もずく天ぷら	保育乳180 ハムマヨパン	保育乳180 マカロニグラタン
午前	18 保育乳90 チーズ	19 保育乳90 レーズン	20 保育乳90 クッキー	21 保育乳90 クラッカー	22 保育乳90 せんべい
昼食	麦ごはん 赤魚のおろし煮 ほうれん草のおかか和え かぼちゃのみそ汁 たんかん	スパゲティナポリタン コールスローサラダ ポテトスープ りんご	雑穀ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーソテー キャベツスープ バナナ	ゆかりごはん グルクンのから揚げ 千切りイリチー 鶏汁 みかん	麦ごはん 島野菜カレー ブロッコリーサラダ きのこスープ キウイフルーツ
午後	保育乳180 黒糖ポーポー	保育乳180 鮭おにぎり	保育乳180 誕生日ケーキ	保育乳180 ココア蒸しパン	保育乳180 ツイストパン
午前	25 保育乳90 チーズ	26 保育乳90 レーズン	27 保育乳90 クッキー	28 保育乳90 クラッカー	29 保育乳90 せんべい
昼食	麦ごはん 八宝菜 いんげんのごま和え 中華スープ たんかん	雑穀ごはん 鮭のみそマヨ焼き 野菜チャンプルー さつま芋のみそ汁 みかん	雑穀ごはん 肉じゃが もずくの酢の物 大根のみそ汁 バナナ	麦ごはん 白身魚のトマトソース ポテトサラダ コンソメスープ キウイフルーツ	雑穀ごはん マーボー冬瓜 中華和え わかめスープ りんご
午後	保育乳180 野菜のかき揚げ	保育乳180 フルーツヨーグルト	保育乳180 お芋とりんごの蒸しケーキ	保育乳180 大根もち	保育乳180 ジャムロール

*食材料、園行事などの都合により献立が変更になることもあります。

保育所では12月8日のウェータイムーチーの日に強く逞しい子になるようにと願いを込めて、紅芋味のムーチーをサンニンの葉に包みムーチー作り体験を行いました。

皆でムーチーの歌を歌い、修平先生によるウニムーチーの紙芝居を見て、葉っぱの上で丸めたり、伸ばしたりムーチーの感触を楽しんでいる様子でした。蒸したムーチーは午後のおやつで食べましたが、葉っぱからムーチーを剥がすのに一生懸命な子どもたちの表情もとても可愛かったですよ!!



食と健康のはなし

七草がゆを知っていますか

1月7日は「人日の節句」といって、この日の朝に食べる縁起食が七草がゆです。七草がゆは、春の七草を使って作ります。

七草がゆには「1年間健康で過ごせるように」という無病息災の願いが込められています。お正月に美味しいごちそうを食べ過ぎて弱ってしまった胃腸の調子を整える効果もありますよ。



春の七草

