

# 1月 食事だより

新年、あけましておめでとうございます。今年も子どもたちが元気で過ごせるよう、安心・安全でおいしい食事を提供出来るよう努めてまいります。よろしく願います。

## 農園で栽培した野菜で～ひまわり組・たんぽぽ組・ちゅうりっぷ組

すまいる農園の大根とじゃが芋を収穫し、ひまわり組の子どもたちは、“大根ごはん”、たんぽぽ組の子どもたちは“青のりポテト”を作りました。ちゅうりっぷ組はじゃが芋そのものを味わってほしいとの保育者の思いがあったので、薄切りにしたじゃが芋をホットプレートで焼き、食べました。野菜を洗ったり、皮むきを保育者と一緒にやってみたりしながら調理に関わり、完成をワクワクしながら待っていました。自分たちで収穫した野菜の味は格別においしかったのか、おかわりをたくさんして満足そうな笑顔が見られました。

ひまわり



洗ったお米に、角切りにした大根をたっぷり投入！



炒め煮にした大根を混ぜ込み、大根ごはんの完成！



おいしいし、いっぱい食べれる！

たんぽぽ



皮むきに挑戦！



青のり入れてフリフリ！



おいしそう匂いがお部屋いっぱい！



## もちつきぺたんぺたん



ひまわり組の子どもたちが「JAめぐりへ行って買ってきてくれたもち米で、鏡もちを作りました。給食室で蒸しあがったもち米を臼の中に入れてと「おいしい匂いする！」「湯気である！」「ごはんみたい！」と様々な声が聞こえました。他のクラスの子どもの応援もあり、ひまわり、ゆり組の子どもたちは、ドキドキしながらもたくましく「よいしょー！」と杵をつき、立派な鏡もちが出来上がり、新年の神様をお迎えするお供え物が完成しました。1月13日に鏡開きを行う予定です。



蓮代寺こども園 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	520kcal	21.0g	14.6g	1.5g未満
3～5歳児	582kcal	24.0g	18.0g	1.6g未満
1月平均栄養量				
1～2歳児	502kcal	20.3g	16.4g	1.4g
3～5歳児	577kcal	23.9g	20.0g	1.6g

日	曜	午前のおやつ (未満児)	昼食 *主食は主にご飯 パンの日は★ 小松産大麦を使ったメニュー	午後のおやつ(全児) 青字は手作りおやつ	離乳食(主食はおかゆ又は軟飯)
5	月	野菜ジュース	鶏肉のねぎ味噌焼き 炒めなます すまし汁	牛乳 せんべい	大根のそぼろ煮 じゃが芋の旨煮 すまし汁
6	火	お茶 ビスケット	ポークビーンズ コールスローサラダ オレンジ	牛乳 フレンチトースト	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの旨煮 味噌汁
7	水	牛乳 バナナ	七草がゆ 魚の香り焼き 小松菜のお浸し	ミルクココア クラッカー	魚の野菜あん スティック野菜煮 すまし汁
8	木	お茶 ポーロ	鶏の唐揚げ トマトのごま酢かけ 中華風五目スープ	フルーツ入り ソフトゼリー	鶏バーグ トマトの旨煮 青菜スープ
9	金	お茶 せんべい	ピビンパ きのことスープ バナナ	ホワイトミニ (以上児 +ビスケット)	ほうれん草のそぼろ煮 わかめの旨煮 味噌汁
10	土	お茶 せんべい	おにぎり チーズ ジュース	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 スティック野菜煮
13	火	お茶 ビスケット	鮭ときのこの炊き込みご飯 鶏肉のソテー 小松菜の納豆和え 豆腐スープ	牛乳 モチっとカップケーキ	さつま芋のそぼろ煮 小松菜の旨煮 豆腐スープ
14	水	牛乳 みかん	鶏味噌おでん ひじきサラダ バナナ	野菜ジュース ウエハース	大根のそぼろ煮 ひじきの旨煮 すまし汁
15	木	ヨーグルト	豚肉のケチャップ炒め トマト 大根スープ	牛乳 しらすトースト	トマトのそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 大根スープ
16	金	お茶 ポーロ	大麦ごはんのカツカレー マカロニサラダ オレンジ	ミルク クラッカー	肉じゃが きゅうりの旨煮 すまし汁
17	土	お茶 せんべい	おにぎり チーズ ジュース	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 スティック野菜煮
19	月	お茶 せんべい	大根のそぼろ煮 魚の塩焼き キャベツの即席漬	牛乳 たまごサンド	魚の野菜あん キャベツの旨煮 味噌汁
20	火	お茶 ビスケット	マーボー豆腐 ひじきナムル 春巻き	牛乳 カロリーメイト (未満児：ウエハース)	マーボー豆腐 ひじきの旨煮 味噌汁
21	水	ゼリー	鶏肉のマーマレード煮 和風サラダ 味噌汁(小松菜)	ミルクココア せんべい	鶏バーグ きゅうりの旨煮 味噌汁
22	木	牛乳 バナナ	白菜のクリーム煮 ボイルウインナー トマトときゅうりのピクルス ★	ジョア (以上児 +クラッカー)	白菜のそぼろ煮 トマトの旨煮 すまし汁
23	金	お茶 ポーロ	ホイコーロー 青のりポテト けんちん味噌汁	牛乳 ハムマヨロール	キャベツのそぼろ煮 じゃが芋の旨煮 味噌汁
24	土	お茶 せんべい	おにぎり チーズ ジュース	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 スティック野菜煮
26	月	お茶 せんべい	魚のホイル焼き キャベツサラダ 味噌汁(豆腐)	牛乳 クラッカー	魚の野菜あん キャベツの旨煮 味噌汁
27	火	牛乳 みかん	五目煮 ほうれん草のツナ和え バナナ	牛乳 マドレーヌ	麩のそぼろ煮 ほうれん草の旨煮 すまし汁
28	水	お茶 ビスケット	煮込みハンバーグ ブロッコリーの塩茹で 青菜スープ	フルーツポンチ	かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーの旨煮 青菜スープ
29	木	ヨーグルト	牛肉とれんこんの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(かぶ)	ぶどうゼリー (以上児+せんべい)	肉じゃが きゅうりの旨煮 味噌汁
30	金	お茶 ポーロ	タンドリーチキン ポパイサラダ ポテトスープ	ミルク たいやき	ほうれん草のそぼろ煮 じゃが芋の旨煮 ポテトスープ
31	土	お茶 せんべい	おにぎり チーズ ジュース	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 スティック野菜煮