



冬もいよいよ本番を迎え寒い日が続いています。それでも子ども達は外で元気いっぱい遊びながら冷たい空気や公園の落ち葉、風の音に冬の自然を感じ、楽しんでいる様子です。

年末年始は家庭にとって家族みんなが共に過ごす時間が多く持てる時期です。この時期に食べる年越しの料理やおせちには、それぞれゆく年を無事に過ごせたことへの感謝、そしてくる年への様々な希望を込めていただく意味があります。食卓での団らんをとおして「美味しさ」「嬉しさ」「安心」「楽しさ」などの気持ちを感じながら、子どもたちはより力強く育ちゆくと考えます。

どうぞ年末年始ならではの食卓の団らんをたっぷりお過ごしください。

1月の絵本



絵本メニュー

いろいろやさいのとこやさんには、いろいろな野菜がやってきます。もこもこ頭のブロッコリーさん、ちょっぴんちょっぴん。ふさを切り分ければさっぱりかっこいいブロッコリーに！切り取ったふさでおいしいサラダの出来上がり。どんな味かな？伸びすぎ髪のとらもちさんさっぱりすりきりカットでコーンがころろん。つぶつぶあつあつコーンスープ！おいしそう。つぎのお客は？ねぎさん、とまとさん、キャベツさん・・・わくわくどきどき！どんな美味しい料理になるでしょう？



1月7日のおやつには「七草粥」をいただきます。春の七草は『せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（かぶ）・すずしろ（大根）』です。7日には七草を実物展示し、香りを嗅ぐなどして親しむ予定です。

来月の食材 2月の献立では、卵・牛肉・ししゃも・えび・ほたて・マッシュマロ・シナモン等を提供する予定です。

参考：春の七草 東京都農林総合研究センター <https://www.tokyo-aff.or.jp/site/center/1024.html> , 日本自然保護協会 <https://www.nacsj.or.jp/archive/2015/12/1358/>



2020年度 1月献立表

芦花の丘 かたるぱ保育園

日曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
4月18日(月)	1 ごはん 2 鶏肉とねぎの塩焼き 3 ひじきの五目煮 4 里芋の味噌汁 5 果物	1 レモンジャムサンド 2 豆乳	米 油 砂糖 ごま油 里芋 パン はちみつ	鶏肉 大豆 油揚げ 高野豆腐 味噌 豆乳	長ねぎ ひじき 人参 コーン 白菜 椎茸 万能ねぎ レモン	緑黄色野菜
5月19日(火)	1 ごはん 2 厚揚げのきのこあんかけ 3 大根サラダ 4 白菜鶏団子汁 5 果物	1 ハムコーンチーズマフィン 2 牛乳	米 春雨 ごま ごま油 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ バター	厚揚げ 豚肉 ツナ かつお節 豆腐 おから 味噌 鶏肉 ハム チーズ 牛乳	椎茸 しめじ えのき 舞茸 しょうが 玉ねぎ 万能ねぎ 大根 きゅうり 白菜 人参 れんこん ごぼう 長ねぎ コーン	海藻類
6月20日(水)	1 ごはん 2 かじきステーキ 3 チンゲン菜の和え物 4 納豆汁 5 果物	1 焼きいも 2 アップルピネガードリンク	米 砂糖 豆乳マーガリン 油 ごま ごま油 さつまいも はちみつ	かじき ベーコン 豆腐 油揚げ 納豆 味噌	にんにく 玉ねぎ マーメレードジャム チンゲン菜 もやし 人参 大根 ごぼう 長ねぎ しめじ りんご	卵
7月21日(木)	1 パン 2 照り焼きソイボール 3 口もこもこサラダ 4 口つぶつぶあつあつコーンスープ 5 果物	1 7日 七草粥 21日 ほうれん草 チャーハン 2 麦茶	パン 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ はちみつ 米 ごま油 (21日)	大豆 豚肉 豆腐 おから えび 豆乳 なると (21日) 焼き豚 (21日)	玉ねぎ 人参 ひじき ブロッコリー コーン パセリ粉 春の七草 (7日) ほうれん草・長ねぎ (21日)	きのこ類
8月22日(金)	1 ごはん 2 ヒレカツ 3 千切り野菜 4 あさりと菜の花の味噌汁 5 果物	1 8日 ちくわぶぜんざい 22日 ごまあんまん 2 豆乳	米 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 さつまいも ちくわぶ (8日) ごま油 (22日)	豚肉 豆腐 あさり 味噌 小豆 豆乳	キャベツ 人参 きゅうり 菜の花 長ねぎ	緑黄色野菜
9月23日(土)	1 ごはん 2 麻婆大根 3 小松菜としめじのナムル 4 わかめスープ 5 果物	1 りんごケーキ 2 豆乳	米 ごま ごま油 油 片栗粉 小麦粉 豆乳マーガリン 砂糖 はちみつ	豚肉 味噌 豆腐 ハム 豆乳クリーム 豆乳	大根 長ねぎ ニラ しょうが にんにく 人参 小松菜 しめじ 玉ねぎ 椎茸 コーン わかめ りんご	魚介類
25日(月)	1 ごはん 2 かじきのしょうがみそ焼き 3 もやしのおかか和え 4 しめじのすまし汁 5 果物	1 ジャーマンポテト 2 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも	かじき 味噌 かつお節 かまぼこ 焼き麩 ベーコン チーズ 牛乳	しょうが もやし 小松菜 人参 しめじ 長ねぎ 三つ葉 玉ねぎ パセリ粉	豆・豆製品
12月26日(火)	1 カレーライス 2 春雨あおさおえ 3 カラフル根菜ポトフ 4 果物 5	1 みたらしトースト 2 豆乳	米 じゃがいも はちみつ 春雨 ノンエッグマヨネーズ パン 砂糖 豆乳マーガリン	豚肉 おから ハム ウインナー 豆乳	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが コーン 青のり 大根 かぶ パプリカ れんこん キャベツ	乳・乳製品
13月27日(水)	1 ごはん 2 手羽先の甘辛焼き 3 ほうれん草の白和え 4 具だくさん汁 5 果物	1 味噌ラーメン 2 麦茶	米 砂糖 はちみつ ごま さつまいも 里芋 中華麺 ごま油 豆乳マーガリン	鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉 味噌	にんにく ほうれん草 人参 ひじき 白滝 大根 白菜 ごぼう えのき キャベツ 長ねぎ ニラ もやし コーン きくらげ	魚介類
14月28日(木)	1 ごはん 2 たらのみぞれ煮 3 白菜ごまサラダ 4 なめこの味噌汁 5 果物	1 さつまいもモンブラン 2 豆乳	米 油 片栗粉 ごま ノンエッグマヨネーズ さつまいも 豆乳マーガリン 小麦粉 砂糖	たら ベーコン 豆腐 味噌 豆乳クリーム 豆乳 卵	大根 万能ねぎ しょうが 白菜 きゅうり 人参 なめこ 長ねぎ ほうれん草	肉類
15月29日(金)	1 けんちんうどん 2 ちくわの磯辺揚げ 3 さつまいもの天ぷら 4 きゅうりのツナ和え 5 果物	1 梅昆布おにぎり 2 麦茶	うどん 里芋 さつまいも 小麦粉 油 米 ごま	鶏肉 厚揚げ ちくわ ツナ かつお節	大根 人参 白菜 しめじ ごぼう 長ねぎ 糸こんにゃく きゅうり 青のり 昆布 梅干し	豆・豆製品
16月30日(土)	1 うま煮丼 2 かぼちゃの煮物 3 わかめのすまし汁 4 果物 5	1 野菜ブリッツ 2 豆乳	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	豚肉 豆腐 かにかまぼこ 豆乳	白菜 玉ねぎ 人参 椎茸 きくらげ たけのこ にんにく しょうが 長ねぎ かぼちゃ わかめ えのき パセリ粉	いも類

☆新型コロナウイルス対策のため、献立が変更になる場合があります。
 ☆今月使用する食材に、卵、たら、あさり、えび、手羽、牛乳、チーズ、はちみつ等があります。
 ☆今月の果物は、りんご、バナナ、いちご、柑橘類等を予定しています。
 ☆くるみ・とち組は午前補食に豆乳とクラッカー・ビスケット・せんべいを食べます。
 ☆□マークは『絵本メニュー』です。
 ☆ご質問等ありましたらお声掛けください。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	499kcal	17.9g	12.5g
3-5歳児	576kcal	20.0g	14.4g

