



			午後のおやつ	午前のおやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
5	金	わかめご飯 コロッケ イカと野菜の味噌マヨ和え 清まし汁	スキムバターブレッド	せんべい	381	14.1	6.9	69.5	0.9
6	土	炊き込みご飯 揚げ物 スープ	あられ	ビスケット					
9	火	ソースカツ丼 フルーツサラダ	スキムフランスパン ジャムのせ	クラッカー	531	17.6	22.2	69.0	2.1
10	水	ポークビーンズ ブロッコリー 鶏から揚げのこスープ	バナナ	あられ	454	19.5	19.1	55.5	1.2
11	木	むつの照り焼き かぶ漬け クリームシチュー	牛乳 マカロニ 安倍川	かんぱん	493	25.2	11.0	76.4	0.9
12	金	揚げご飯 たれ付き肉団子 いんげんのごま和え 味噌汁	牛乳 いちご大福	梅月せんべい	320	13.7	14.1	36.7	0.6
13	土	チキンライス サラダ スープ	せんべい	ビスケット					
15	月	豚ロース巻き照り焼き マカロニサラダ 味噌汁	お茶 わかめおにぎり	カステラ	609	10.7	29.3	19.6	1.7
16	火	★おもちゃいろいろバイキング 人参きんぴら	牛乳 ビスケット	あられ	694	14.1	28.9	76.4	1.1
17	水	酢豚 キャベツのゆかり和え 清まし汁	プリン	みかん	248	10.9	9.6	34.1	1.3
18	木	赤魚煮 大豆もやしナムル うどん汁	スキムフルーツパン	チーズ・他	408	24.7	8.5	58.8	2.1
19	金	他人丼 大根サラダ	牛乳 あられ	スティックパン	387	14.4	9.9	65.1	0.7
20	土	おにぎり2種 煮物 味噌汁 みかん	ビスケット	かりんとう					
22	月	鶏甘辛揚げ ひじき煮 麦とろ麺汁	スキム里芋おはぎ	かりんとう	636	31.3	15.8	96.9	2.2
23	火	カレーライス ごぼうサラダ みかん	牛乳 扇パーム	ビスケット	443	12.8	11.9	74.9	0.9
24	水	すきやき風煮 春雨の酢の物 いちご	ゼリー	蒸しパン	460	15.4	20.7	58.7	1.0
25	木	白身の天ぷら 五目煮豆 清まし汁	お茶 水ようかん	麩菓子	593	26.1	24.7	74.1	1.5
26	金	三色丼 白菜とりんごのサラダ	牛乳 あられ	ビスケット	593	17.6	12.0	71.2	1.3
27	土	ハヤシライス サラダ スープ	ビスケット	あられ					
29	月	揚げしゅうまい じゃがと人参のきんぴら ラーメン汁	スキムハムサンド	干し芋	420	16.0	6.3	77.8	1.2
30	火	ちらし寿司 チキンカツ ポテトサラダ 味噌汁	ヨーグルト	クラッカー	517	20.6	19.6	68.1	1.1
31	水	ホイコーロー ミニ春巻き カニ入り卵スープ	牛乳 クレープ	バナナ	380	16.8	16.4	32.5	0.9

お正月料理、何食べた???

おせちは買う派?作る派?折衷派?それとも旅先で?
 コロナが5類になって初めてのお正月を迎え宴会復活...大人数用のおせちがよく売れているそうです。おせちが家で作れるものとは知らない子もいる時代になりましたが、そんななか今年は**フルーツおせち**がブーム☆ お重&フルーツは映えますね。自分で材料を揃えて詰めればコスパ最強ですから、**お子さんと一緒に作ってみたいはいかがでしょう!?**
 保育始めには大きい子たちは「正月何食べた?」で会話が盛り上がります。伝統的なおせちの品名も、代表的なものは知ってほしいなあ。「黒豆」「数の子」「田作り」...さて、**おせちの名前いくつかいえるかな?**



1月の取り組みです

- ◎さくらんぼ 0歳児
月齢の遅い子
月齢の早い子
- ◎さくらんぼ 1歳児

好きな食べ物を**自分で食べよう**
 スプーンですくって食べよう
 スプーンの柄を**しっかり握って食べよう**
 ※柄とは持つところのことを指します



スプーンの持ち方は食べ始めの集中力があるうちに確認しましょう

手づかみ出来る形態の物を用意しています



人差し指が柄から逃げています。

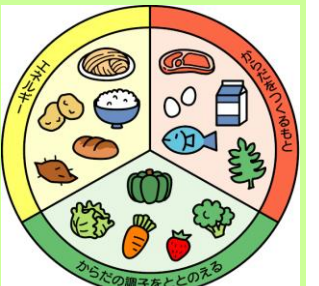
◎さくら

食べる準備をしよう①スプーン・フォークをとりこくる

ちゅうりつぷになると自分で食べる準備をし、おかずを廊下を歩いて運ぶので、今からすこずつ慣れます。ご家庭でも配膳を少しずつやってみましょう。

- ②ご飯・お茶をはこぶ
- ③おかずの皿を運ぶ(慎重に)

肘がついているときは、まずは椅子のサイズと、骨盤を立てて座れているかを確認しましょう



◎ちゅうりつぷ

机に**ひじをつかずに**食べよう
 食後と**おやつ**のあとに**うがい**をしよう

◎ひまわり

クッキングを通して**いろいろな調理の方法**を知ろう

◎すみれ

昔ながらの**もちつき**をして楽しもう

体と食べ物の関係を**知り、バランスよく**食べよう

すみれぐみでは食品を栄養の働き別に赤・黄・緑の三色で分けることに取り組んできましたが、子どもたちも「これは黄色だな」「赤がたりないな」などバランスの良い食事がだんだんわかるようになってきました。1月には、園だけでなく家庭の食事でも加えて1日トータルのバランスを見てみようと思っています。



★大好評! 12月の和風副菜バイキング



特にひまわりぐみはおかわりする子が多かったです!

子どもは砂糖と醤油のシンプルな甘辛い味付けが大好き。「作っても食べない」という先入観をすてて、和の総菜を食卓にとりいれましょう!

〈人気メニュー♡鶏モモのから揚げ〉 二葉のからあげを紹介! ごま油が食欲をそそります

小麦粉&片栗粉のダブル使用でカリッカリ!

材料

鶏もも肉200g・しょうが10g・にんにく1かけ
 揚げ油・卵1個・淡口醤油大さじ2・ごま油小さじ1 薄力粉:片栗粉=1:1



- ①鶏もも肉は食べやすい一口サイズに切る(小さく切るとカリッカリ感がUP!)
- ②しょうがはすりおろす
- ③肉にすりおろしたにんにくと、しょうがのしぼり汁、卵、ごま油、醤油を入れて良く混ぜ、下味をつけておく
- ④味がしみ込んだら、薄力粉と片栗粉を入れて混ぜる
- ⑤中温の油で揚げたら完成