



		きゅうしょく	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
6	月	鶏のさくさく天 白菜と法菜のごま和え 味噌汁	スキム あられ	せんべい	487	26.2	11.3	58.4	1.3
7	火	ソースカツ丼 れんこんの梅肉和え	スキム ピザトースト	ビスケット	622	24.9	20.3	86.9	2.1
8	水	八宝菜 かぼちゃ煮 清まし汁	バナナ	芋けんぴ	386	10.6	9	67.3	1.2
9	木	赤魚煮 白菜とりんごのサラダ 団子スープ	お茶 うどん汁	みかん	434	19	8.9	68.4	2
10	金	わかめご飯 手作り春巻き マカロニサラダ 春雨スープ	牛乳 くる棒	干し芋	643	19	26.2	87.2	1.9
11	土	親子丼 和え物 味噌汁	牛乳 ビスケット	クラッカー					
14	火	ハヤシライス ツナサラダ	スキム ふかし芋	せんべい	645	19	18.7	105.8	2.1
15	水	ホイコーロー ポテトサラダ 清まし汁	プリン	スティックパン	421	12.8	16.9	56.5	0.9
16	木	鮭の照り焼き カップ蒸し 具たくさん味噌汁	スキム フルーツパン	クッキー	580	30.3	15	82.2	2
17	金	炊き込みご飯 ごぼうサラダ 肉団子 ★スープバイキング	牛乳 あられ	かりんとう	483	26.3	18.2	80.3	1.5
18	土	牛丼 サラダ 味噌汁	牛乳 せんべい	ビスケット					
20	月	ソーセージ入りかき揚げ かみかみサラダ 豚汁	お茶 わかめおにぎり	せんべい	699	19	25.8	101.1	1.3
21	火	ちらし寿司 コロッケ まいたけと白菜の煮浸し 清まし汁	スキム バターブレッド	クラッカー	672	24.1	16.9	86.3	2
22	水	五目焼きそば 串刺し 味噌汁	ゼリー	チーズ蒸しパン	529	15.7	19.7	75.5	1.2
23	木	鯖の切り焼き 豆もやしナムル ラーメン汁	スキム クレープ	くる棒	528	20	16.1	77.4	2
24	金	他人丼 海藻サラダ	牛乳 あられ	ビスケット	477	19.3	8.9	82	1.6
25	土	チャーハン サラダ スープ	牛乳 ビスケット	あられ					
27	月	揚げ鶏の甘酢あん和え はんぺんサラダ ニラ卵スープ	スキム 大学芋	クッキー	627	24	22	82.9	1.9
28	火	あげご飯 から揚げ 大根サラダ 清まし汁	スキム 扇パーム	バナナ	620	24.1	24.6	78.6	2
29	水	肉じゃが煮 三色なます オレンジ	ヨーグルト	あられ	461	15.9	14.5	72.9	0.6
30	木	白身の天ぷら ビーフンサラダ 味噌汁	お茶 いちご大福	芋けんぴ	574	19.1	19.5	82.4	0.8
31	金	あんかけうどん いんげんのマヨ和え	牛乳 せんべい	カステラ	324	16.6	9.8	47.7	1.9

～新年の始まりです。お正月はどう過ごされましたか？～
 あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、おせち料理やお雑煮など、お正月料理をたくさん食べて楽しく過ごされたことでしょうか。みなさんの好きなおせち料理は何ですか？私は甘～い栗きんとんが一番好きです！
 さて、1月は、おせち料理、七草がゆ、鏡開きといった行事食がありますが、一つ一つに家族の健康と幸せを願う思いが込められています。1月7日の朝に七草がゆを食べると、胃腸も休まり、一年間、健康で過ごせると言われています。寒さも厳しくなり、体調も崩しやすい時期です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ変えるためにも、**早寝・早起きとバランスの良い食事で体調を整え、今年も元気いっぱいにご過ごしませう！**（前）

1月の取り組み

3本指の独立を促す遊びには、紙を細かくちぎる・太クレヨンを使ったお絵描き・ペットボトルキャップを小さい穴に入れるポットン遊び・小さい箱や積み木の積み上げ遊びなどがあります。身の回りの物を使って遊びの中で指先のトレーニングをしましょう！

さくらんぼ 0歳 モグモグよく噛んで食べよう
 1歳 食器に手を添えて食べよう
指先を使う遊びを取り入れてスプーン・フォークを3本指で持てるようにしよう

さくら 保育者の声掛けで一口分すくって食べよう
 茶碗を正しく持って食べよう

ちゅうりっぷ 保育で**箸を使ってみよう**
 ひまわり **箸を正しく持って食べよう**
 感染予防の紙芝居をみて正しく手洗い・うがいをしよう

ジャンケンのチョキが出来るようになったらお箸の練習を始めるタイミングです！

ばね付きの箸や普通の箸を使って、色々な大きさの玉を別のお皿に移す玉つかみゲームをしている様子です。
 自分たちで決めた色を選んでお皿に移すなど、お友達同士で対戦。いい刺激になりますね！

すみれ 25分以内に食べよう
 からだに必要な食材を知り、その働きを知ろう

一人ひとり力いっぱいお餅つき頑張りました！

★12月は餅つき＆お餅バイキング

すみれ組さんは前日に「もち米はいつも食べているうるち米とは違うんだよ、ほら！」と見た目の違い等の話を聞いてから、計量ともち米洗いをしました。洗ったもち米は鍋に入れ、水に浸して一晩おきます。しっかり話を聞いていて最後まで一人でできた子もいましたよ！
 餅つき当日、バイキングではきなこ餅が圧倒的の人気。ほとんどの子が最初に選びました。中には「きなこ餅ふたつ!!」と嬉しそうに二皿取る子もいました。揚げだし餅は大きいクラスの子に人気で、おかわりにたくさん来ました♡
 全種類ほぼ完売。大好評のお餅バイキングでした！

いそべ餅・揚げ出し餅・スープ餅・きなこ餅

レシピ

先月は、すみれ組さんの畑の大根葉を使いました！ごま油で風味アップ♡

＜菜飯＞

米…5合
 だしの素…小さじ1
 Bうすくち醤油…70ml
 B酒…70ml

ごま油…大さじ2
 Aみそ…大さじ2
 A砂糖…大さじ2

大根葉…2～3本分
 乾燥ちりめん…適量
 白ごま…適量

① 大根葉を洗い、細かく切る。
 ② ごま油をひいて大根葉と乾燥ちりめんを炒める。Aを加えて炒める。
 ③ 米を洗い、水を5合分入れたら、5合分からBの分の水を取る。
 ④ 炊飯器にBを入れ、スイッチオン！
 ⑤ 炊きあがったら大根葉と白ごまを混ぜて完成！

お酒の後のメにもいけますよ!!