

# 給食だより

1月号 金沢保育園

元気な笑顔で新しい年を迎えましょう！

12月も楽しい行事がたくさんありました。これから年末年始に向けても大晦日やお正月、七草、鏡開き…など、日本の伝統文化にまつわる行事が続きます。

1月を『睦月』と呼ぶのは、お正月に一家揃って睦みあう様子を表したのから由来しているそうです。年末年始に家族や親戚が集い、一年の健康を喜び合うこの時を大切にしていきたいですね。



新年にちなみ、～保育所における食育に関する指針～をあらためて見つけ、“楽しく食べる子ども”に育てたいと願いつつ、目標とする子ども像をあげてみました。

- お腹が空くリズムの持てる子ども
- 食べたいものや好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事作りや準備に関わる子ども
- 食べ物を話題にする子ども



乳幼児期は将来の食習慣を決める第一歩となる大切な時期です。豊かな食体験を積み重ねていくことによって元気な体づくりの基礎ができていきます。発達・発育に応じて、食べる意欲を大切にしながら、食の体験を広げてあげたいですね。

……アレルギー除去食について……

- マヨネーズは卵不使用のものを使っています。
- シチュー、カレー、チャウダーのルーは卵・乳・小麦を使わず手作りにしています。
- 園で使用しているかまぼこ、さつまあげ、ウインナー、フランクフルトは卵不使用のものを使っています。

日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	1日(金)	2日(土)
<p>離乳食はすべて、個別献立となっております。開始時期や月齢に応じた献立となっておりますが、さらに一人一人の噛む力や消化能力の発達に合わせて、大きさや硬さ、食べ具合につきましても配慮し、ご家庭と連携を取りながら無理なくすすめておりますので、ご安心下さい。</p> <p>その他、アレルギー除去食、体調に合わせた個別対応食も提供しておりますので、ご相談下さい。</p>				<p>お正月休み</p>	
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>おせんべい・牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>ハンバーグほぐし</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>トマト・バナナ</li> <li>豆腐入り青菜汁</li> <li>麦茶 <u>そら組バック牛乳</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おせんべい・牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>鮭の照り煮ほぐし</li> <li>白菜のおかか和え</li> <li>人参の含め煮ほぐし</li> <li>鶏肉のすまし汁</li> <li>りんご・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おせんべい・ミルク</li> <li>しらすとワカメのゴマちらし</li> <li>ちくわの磯辺揚げ</li> <li>シーチキンサラダ</li> <li>じゃが汁</li> <li>みかん・麦茶</li> </ul>	<p>【七草】お台所ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>おかかと卵入り七草がゆ</li> <li>肉だんごほぐし</li> <li>かぼちゃの甘煮</li> <li>なめこ汁</li> <li>バナナ・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おせんべい・牛乳</li> <li>バターロール</li> <li>クラムチャウダー</li> <li>スライスきゅうり</li> <li>ロースハム</li> <li>チーズ</li> <li>りんご・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おせんべい・牛乳</li> <li>焼きうどんほぐし</li> <li>かまぼこスライス</li> <li>ブロッコリー</li> <li>もやし汁</li> <li>フルーツ</li> <li>麦茶</li> </ul>
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>おせんべい</li> <li>スキムミルク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おせんべい・牛乳</li> <li>クロワッサン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おせんべい・牛乳</li> <li>ショアヨーグルト</li> </ul>	<p>【おにぎりディ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎりの準備をお願いします。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おせんべい・ミルク</li> <li>ベビーポークカレーライス</li> <li>大豆入りひじきのきんぴら</li> <li>チーズ</li> <li>バナナ・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おせんべい・牛乳</li> <li>クロワッサン</li> <li>オムレツほぐし</li> <li>ブロッコリー</li> <li>オニオンスープ</li> <li>フルーツ</li> <li>麦茶</li> </ul>
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>おせんべい・牛乳</li> <li>五目中華ほぐし</li> <li>焼き豚スライス</li> <li>フルーツサラダ</li> <li>麦茶</li> </ul> <p><u>そら組バック牛乳</u></p>	<p>《お楽しみランチ》</p> <p>おすし屋さん開店！好きなおすしをテイクアウト！ドリンクバーもあるよ！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おせんべい・牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>さんまの旨煮(そら：塩焼)</li> <li>筑前煮きざみ</li> <li>がんもどきの含め煮</li> <li>えのき汁</li> <li>みかん・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おせんべい・牛乳</li> <li>しらすごはん</li> <li>レバーのカレー揚げ</li> <li>中華サラダ</li> <li>ワンタンスープ</li> <li>りんご</li> <li>麦茶</li> </ul>	<p>保育参観 幼児組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>シーフードドリア</li> <li>フレンチサラダ</li> <li>ホットウインナー</li> <li>コーンスープ</li> <li>バナナ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<p>保育参観 未満児組</p> <p>※給食の代わりに昼食のおみやげあります。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ふかしいも</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヤクルト(ショアヨーグルト)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おせんべい</li> <li>スキムミルク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おせんべい</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おせんべい</li> <li>スキムミルク</li> </ul>	
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>おせんべい・牛乳</li> <li>煮込みうどんのフワフワ卵とじ</li> <li>高野豆腐の含め煮</li> <li>ほうれん草・人参煮</li> <li>かまぼこ・バナナ</li> <li>麦茶 <u>そら組バック牛乳</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おせんべい・牛乳</li> <li>豚丼ほぐし</li> <li>ブロッコリー</li> <li>即席漬けきざみ</li> <li>豆腐とワカメみそ汁</li> <li>みかん</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おせんべい・牛乳</li> <li>チーズ納豆ごはん</li> <li>あったかおでん</li> <li>ゆで卵スライス</li> <li>りんご</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おせんべい・牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>鮭のムニエルほぐし</li> <li>鶏ささ身とオクラの醤油和え</li> <li>野菜汁</li> <li>みかん</li> <li>麦茶 <u>そら組ふりかけ</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おせんべい・牛乳</li> <li>ベビーチキンカレーライス</li> <li>大豆入りひじきのきんぴら</li> <li>チーズ</li> <li>バナナ・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おせんべい・牛乳</li> <li>五目チャーハン</li> <li>ホットウインナー</li> <li>わかめスープ</li> <li>フルーツ</li> <li>麦茶</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ジャムサンド</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピーチゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストロベリーヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おせんべい</li> <li>スキムミルク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ショアヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おせんべい</li> <li>牛乳</li> </ul>

※行事などの都合で、献立が入れ替わることがあります。また、食材発注の関係で献立内容を一部変更する場合があります。