

ごちそうだより 1月

	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
	<p>お正月休み</p> 	<p>お弁当の日</p> 	<p>炊き込みご飯 米・鶏肉・ひじき・人参・ごぼう・干し椎茸・醤油・みりん・塩</p> <p>茶碗蒸し 卵・かつおだし・醤油・塩・みりん・三ツ葉</p> <p>紅白なます 大根・人参・酢・砂糖・塩・ゆず・だし</p> <p>あさり汁 あさり・葉ねぎ・だし・塩・酒・醤油</p> <p>フルーツ</p>	<p>ごはん</p> <p>ぶりの照り焼き ぶり・生姜・醤油・みりん・酒</p> <p>ほうれん草の梅和え ほうれん草・キャベツ・えのき・醤油・かつお節・梅干し・ごま</p> <p>かきたま汁 卵・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・醤油・塩</p> <p>フルーツ</p>	<p>カレーうどん うどん・鶏もも・玉ねぎ・人参・しめじ・葉ねぎ・だし・カレーウ・醤油</p> <p>がんもどきの煮物 がんもどき・だし・醤油・砂糖</p> <p>ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン・かつお節・砂糖・醤油</p> <p>フルーツ</p>	<p>豚丼 米・豚肉・生姜・人参・玉ねぎ・かいわれ大根・だし・醤油・砂糖・みりん</p> <p>春雨サラダ 春雨・トマト・胡瓜・ハム・酢・砂糖・醤油・ごま・ごま油</p> <p>焼き芋 さつまいも</p>
おやつ			<p>黒豆ケーキ 牛乳 ホットケーキ粉・卵・牛乳・砂糖・バター・黒豆</p>	<p>やぎそば 牛乳 焼きそば麺・豚肉・キャベツ・人参・もやし・ピーマン・ごま油・焼きそばソース</p>	<p>七草ごはん 牛乳 米・せり・なすな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ・かつお節・醤油</p>	おやつ
昼食	<p>成人の日</p> 	<p>鏡開き ごはん</p> <p>ちくわの磯辺揚げ ★ ちくわ・青のり・小麦粉・水・油</p> <p>小松菜サラダ 小松菜・人参・水菜・コーン・ツナ・マヨドレ</p> <p>みそ汁 じゃが芋・ねぎ・油揚げ・人参・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>ごはん</p> <p>ポークチャップ 豚肉・小麦粉・油・ケチャップ・ウスターソース・砂糖</p> <p>きゅうりの酢の物 胡瓜・キャベツ・しらす・わかめ・酢・砂糖・塩</p> <p>みそ汁 木綿豆腐・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>塩ラーメン ゆで麺・えび・イカ・人参・玉ねぎ・椎茸・白菜・もやし・葉ねぎ・鶏がら・醤油・みりん・酒・塩</p> <p>さつま芋の甘煮 さつま芋・砂糖・醤油・水</p> <p>だいこんサラダ 大根・人参・かいわれ大根・コーン・ツナ・マヨドレ</p> <p>フルーツ</p>	<p>もずく丼 米・もずく・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・油・醤油・みりん・砂糖・酒・生姜・片栗粉・水</p> <p>シャーマンポテト ★ じゃが芋・ウインナー・玉ねぎ・パセリ・塩</p> <p>みそ汁 切干大根・玉ねぎ・油揚げ・わかめ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>炊き込みピラフ 米・ベーコン・玉ねぎ・人参・塩・コンソメ・醤油・パセリ</p> <p>はんぺんサラダ はんぺん・コーン・胡瓜・ハム・小松菜・トマト・マヨドレ</p> <p>みそ汁 玉ねぎ・人参・さつま芋・わかめ・油揚げ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>
おやつ		<p>ぜんざい 牛乳 上新粉・絹ごし豆腐・水・ゆであずき・水</p>	<p>人参ホットケーキ 牛乳 ホットケーキ粉・人参・にんじんジュース・卵・ヨーグルト</p>	<p>みそ焼きおにぎり 牛乳 米・味噌・砂糖・みりん・ごま</p>	<p>チキンナゲット 牛乳 鶏ひき肉・絹ごし豆腐・マヨドレ・酒・塩・醤油・ニンニク・小麦粉・ケチャップ</p>	おやつ
昼食	<p>ごはん</p> <p>赤魚チリ 赤魚・片栗粉・油・ケチャップ・砂糖・醤油</p> <p>切干大根の煮物 切干大根・人参・油揚げ・砂糖・醤油・酒・みりん・だし</p> <p>みそ汁 卵・人参・なめこ・ねぎ・だし・味噌</p>	<p>わかめごはん 米・炊きこみわかめ</p> <p>スパニッシュオムレツ 卵・じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン・ウインナー・砂糖・塩・チーズ・ケチャップ</p> <p>納豆サラダ 納豆・ほうれん草・人参・キャベツ・ハム・コーン・マヨドレ・味噌・醤油</p> <p>豆乳スープ 木綿豆腐・人参・えのき・葉ねぎ・豆乳・塩・コンソメ・水</p>	<p>ごはん</p> <p>レバーの変わり揚げ ★ 鶏レバー・鶏もも肉・しょうが・しょうゆ・片栗粉・にんにく・ケチャップ・砂糖・酢</p> <p>白菜サラダ 白菜・人参・胡瓜・コーン・ツナ・酢・砂糖・塩・油</p> <p>みそ汁 玉ねぎ・ごぼう・わかめ・ねぎ・だし・味噌</p>	<p>たんじょうび会 シーフードピラフ 米・えび・コーン・玉ねぎ・赤ピーマン・コンソメ・塩・パセリ</p> <p>ツナマヨグラタン マカロニ・ホワイトソース・ツナ・マヨドレ・ブロッコリー・チーズ・パセリ</p> <p>りっちゃんの元気サラダ キャベツ・胡瓜・トマト・人参・刻み昆布・コーン・かつお節・酢・砂糖・油・醤油</p> <p>冬野菜トポフ 鶏肉・里芋・かぶ・人参・しめじ・コンソメ・塩</p>	<p>ごはん</p> <p>たららの生姜煮 たらら・生姜・酒・醤油・みりん</p> <p>キャベツ塩昆布和え キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布</p> <p>みそ汁 大根・人参・もやし・油揚げ・葉ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>ひじきご飯 米・ひじき・油揚げ・人参・油・醤油・砂糖・塩</p> <p>高野豆腐の煮物 凍り豆腐・人参・小松菜・だし・塩・酒・みりん・醤油・砂糖</p> <p>みそ汁 木綿豆腐・わかめ・玉ねぎ・人参・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>
おやつ	<p>のり塩ポテト 牛乳 フライドポテト・青のり・油・塩</p>	<p>あったかうどん 牛乳 ゆであどん・人参・ねぎ・油揚げ・干し椎茸・だし・醤油・みりん・塩・片栗粉</p>	<p>鮭と大葉のおにぎり 牛乳 米・鮭・梅干し・大葉・ごま・醤油・みりん</p>	<p>ケーキ 牛乳</p>	<p>あげぱん 牛乳 ロールパン・油・グラニュー糖</p>	おやつ
昼食	<p>ごはん</p> <p>さばのカレー竜田 さば・生姜・酒・みりん・醤油・カレー粉・片栗粉・油</p> <p>ほうれん草のナムル ほうれん草・コーン・もやし・醤油・ごま油・ごま</p> <p>豆乳みそ汁 じゃが芋・油揚げ・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌・豆乳</p> <p>フルーツ</p>	<p>ごはん</p> <p>チンジャオロース 牛肉・ピーマン・葱・片栗粉・醤油・砂糖・オイスターソース</p> <p>チョレギサラダ レタス・胡瓜・玉ねぎ・ごま・焼きのり・醤油・ごま油・塩</p> <p>春雨スープ 春雨・ねぎ・人参・コーン・鶏がらだし・醤油・塩</p> <p>フルーツ</p>	<p>鮭のクリームパスタ ゆで麺・鮭・コンクリーム・玉ねぎ・しめじ・アスパラ・牛乳・生クリーム・コンソメ・シチューミックス</p> <p>さつま芋サラダ ★ さつま芋・ハム・干しぶどう・りんご・胡瓜・マヨドレ</p> <p>蒸し野菜 ブロッコリー</p> <p>フルーツ</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏の唐揚げ ★ 鶏もも・醤油・酒・生姜・にんにく・片栗粉・油</p> <p>かぶの梅マヨ和え かぶ・大根・胡瓜・梅干し・マヨドレ・かつお節</p> <p>みそ汁 木綿豆腐・わかめ・油揚げ・玉ねぎ・人参・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>ごはん</p> <p>厚焼き玉子 卵・だし・砂糖・塩・醤油</p> <p>筑前煮 ★ 鶏肉・れんこん・ごぼう・人参・たけのこ・こんにゃく・だし・醤油・砂糖・みりん・酒</p> <p>しじみ汁 しじみ・葉ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>夕焼けご飯 米・人参・ツナ・醤油・みりん・だし</p> <p>さんぴらごぼう ごぼう・人参・ピーマン・こんにゃく・ごま油・醤油・砂糖・ごま</p> <p>豚汁 豚肉・さつま芋・人参・大根・もやし・白菜・葉ねぎ・えのき・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>
おやつ	<p>ハムチーズ蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉・牛乳・卵・ピザ用チーズ・ハム・油</p>	<p>いもようかん 牛乳 さつま芋・水・寒天・砂糖・豆乳</p>	<p>混ぜ込みいなり寿司 牛乳 米・酢・砂糖・塩・油揚げ・人参・ごま・だし・醤油・砂糖・みりん</p>	<p>黒糖ラスク 牛乳 食パン・黒砂糖・バター・水</p>	<p>おからクッキー 牛乳 おから・小麦粉・バター・砂糖・グラニュー糖</p>	おやつ
昼食	<p>ごはん</p> <p>松風焼き 鶏ひき肉・木綿豆腐・ねぎ・玉ねぎ・パン粉・牛乳・卵・味噌・砂糖・ごま</p> <p>れんこんとひじき煮 れんこん・ひじき・大豆・人参・油揚げ・だし・砂糖・醤油・酒・みりん</p> <p>みそ汁 さつま芋・わかめ・玉ねぎ・人参・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>※よく噛んで食べてほしいメニューに「かみかみメニュー」として★印をつけています。噛んで食べると、体にいいことがたくさんあります。よく噛み、モリモリ食べて、丈夫な体を作りましょう！</p> <p>※毎月18日は松江市のカミカミデーです。カミカミデーに合わせて、園でも18日前後にかみかみメニューを取り入れてメニューを取り入れています</p> <p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。</p> <p>※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。</p>				
おやつ	<p>カリカリポテトピザ 牛乳 ピザクラフト・マヨドレ・じゃが芋・ツナ・パセリ粉・チーズ</p>					

今年は、コロナ禍も少しずつ緩和され制限はあったものの、例年通りの行事をすることができました。子どもたちは、4月に比べると、食べる量も増え、食べている姿からも成長を感じています。

年が明ければ今年度も残すところあと3か月です。来年も給食の時間が楽しいものになるよう美味しい給食作りを心掛けたいと思っています。



12月2日にお餅つき会をしました。本園と第2園のさくら組の子どもたちが臼と杵でぺったんぺったんとお餅をつき、ついたお餅をこねこねと上手に丸めました。

小さいクラスの子もたちは、餅つきをしている様子を見学し、つきたてのお餅の香りや、感触を体験することが出来ました。

できあがったお餅は、ゆり組、ひまわり組、さくら組がお昼のおやつでいただきました。誤嚥に気をつけるよう、子どもたちによく噛むことを促しながらでしたが、みんな上手に食べる事が出来ました。



よいしょ！よいしょ！
みんなの声援をうけながら、お餅をつく姿たくましいですね！



話を聞く姿、見ている姿も、さすがさくら組さん！！かっこいいですね ^^



お餅を上手に丸くできました！もちもちだね～♪



年始には、作った鏡餅を飾りますので楽しみに



12月24日クリスマス誕生会をしました。給食の時間はいつもと違うクリスマスの雰囲気を楽しみながらクリスマスメニューを食べました♪



クリスマス会



午後のおやつは、給食室で作った特製クリスマスカップケーキでした。おおきなイチゴとお星さまクッキーにうれしそうな子どもたちの笑顔が嬉しかったです ^^