



《1～3月のテーマ》  
 食事やマナーに興味を持って食べる  
 《献立作成上の考慮》  
 郷土料理や行事にちなんだ料理を取り入れる。



# 1月の給食だより

令和6年度 本渡はまゆう保育園



※園では年齢に応じて牛乳を1人当たり 50～180cc飲んでいきます。

※7日(火)は七草飯、  
 29日(水)はお誕生会です。  
 ご飯はいりません。



日	曜	3歳未満児		副 食			3時のおやつ	
		朝のおやつ	主食					
4	土	雪の宿	牛乳	パン	卵スープ	牛肉と蓮根の炒め煮	ミートボール	
6	月	手作りクッキー	牛乳	麦ごはん	肉豆腐丼	シーチキンマリネ	田作り	コーンマヨトースト
7	火	Caせんべい	ヤクルト		七草飯・チキンのバーベキュー風・ポテトサラダ 豆腐の味噌汁・青りんごゼリー			ヨーグルトムース カントリーマアム
8	水	マカロニあべ川	牛乳	パン	八宝菜	切り干しの炒め煮	レバーの甘辛煮	カレーうどん
9	木	ハーベスト	ヤクルト	麦ごはん	コンソメスープ	ささみときゅうりの塩ダレ和え	魚の紅葉焼き	フライドポテト・いりこ
10	金	バナナ	R-1	麦ごはん	厚揚げの味噌煮	ひじきのおかかサラダ	はんぺんのフライ	芋ぜんざい
11	土	ムーンライト	牛乳	パン	豆乳クリームパスタ	豚肉のしょうが炒め	ちくわソテー	
14	火	ヨーグルト	ヤクルト	麦ごはん	汁ビーフン	油揚げの五目煮	魚のマリネ	じゃこトースト
15	水	丸ボーロ	牛乳	パン	れんこんスープ	ほうれん草と豆腐のねぎ味噌グラタン	唐揚げ	そばろおにぎり・漬物
16	木	蒸し芋	ヤクルト	麦ごはん	ハヤシライス	にしき和え	ウインナー	抹茶マーブルケーキ
17	金	ウエハース	R-1	麦ごはん	おでん風煮	春雨サラダ	揚げしゅうまい	きなこスノーボール・いりこ
18	土	まがりせんべい	牛乳	パン	ワンタンスープ	ピーマンとベーコンのソテー	かぼちゃの甘煮	
20	月	白い風船	牛乳	麦ごはん	ツナと豆腐の卵とじ	中華サラダ	ちりめん納豆	ピーナツクリームパン・いりこ
21	火	チーズ	ヤクルト	麦ごはん	肉じゃが煮	ほうれん草の和え物	メンチカツ	生クリーム和え・ばかうけ
22	水	りんご	牛乳	パン	キャベツのミルクスープ	韓国風炒め物	鶏のさっぱり煮	とんこつラーメン
23	木	ババロア	ヤクルト	麦ごはん	根菜カレー	スパゲティサラダ	福神漬	チョコチップクッキー・いりこ
24	金	乳ボーロ	R-1	麦ごはん	白菜と卵のスープ	五目ビーフン	鮭のオープン焼き	人参ケーキ
25	土	チョイス	牛乳	パン	麻婆豆腐	鶏とじゃが芋のコンソメ炒め	きゅうりの塩昆布和え	
27	月	黄粉芋	牛乳	麦ごはん	えのきの味噌汁	ごまだく豚ピーマン	魚肉ソーセージの甘辛焼き	肉まん・いりこ
28	火	ヨーグルト	ヤクルト	パン	肉団子のクリーム煮	ひじきの炒め煮	スパニッシュオムレツ	まぜこみおにぎり・漬物
29	水	ぼたぼた焼き	牛乳		<お誕生会> インド風まぜご飯・鶏のかりん揚げ 和風マカロニサラダ・わかめスープ・いちごゼリー			かぼちゃのプリンケーキ
30	木	ココナッツサブレ	ヤクルト	麦ごはん	あんかけ丼	切り干しの中華和え	ハムステーキ	チーズ万十・いりこ
31	金	人参ゼリー	R-1	麦ごはん	だご汁	もやしと卵の炒め物	魚の梅みそ焼き	黒ごまトースト・いりこ

## 食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



## どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にいきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。

