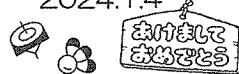




~太陽の子保育園~

2024



寒さが一段と厳しくなり、空気が乾燥し、風邪等の感染症に警戒をしなければいけない季節です。ウイルス等の感染予防には、手洗い、うがい、マスクの着用、人混みに近づかない等の予防策も必要ですが、これらのウイルスに対し個人の免疫力を高めることも大切です。日頃から栄養、体力づくりを心がけ、風邪やウイルスに負けない身体で元気に寒い冬をのりきりましょう！



## お餅つきをしました

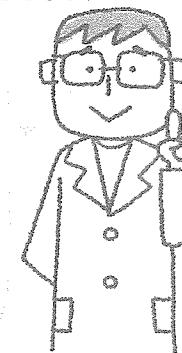
先月、毎年恒例のおもちつきを行いました。今回は幼児の保護者の方に「つき手」としてご協力頂きました。前日に子どもたちがお米とぎ→まどで火を焚き、せいろで米を蒸す→うすときねでつく→お餅になるまでの過程を体験。くま、らいおん組さんは、自分の給食で食べる分のお餅をちぎって小さく丸め、お好みの味をつけて食べました。見て、ついて、触って、食べる。お米がおもちになる工程を知り、つきたてのお餅を味わうことができました。おもちつきは、これからも衛生面や食べ方に配慮しながら、続けていきたい日本の伝統行事です。



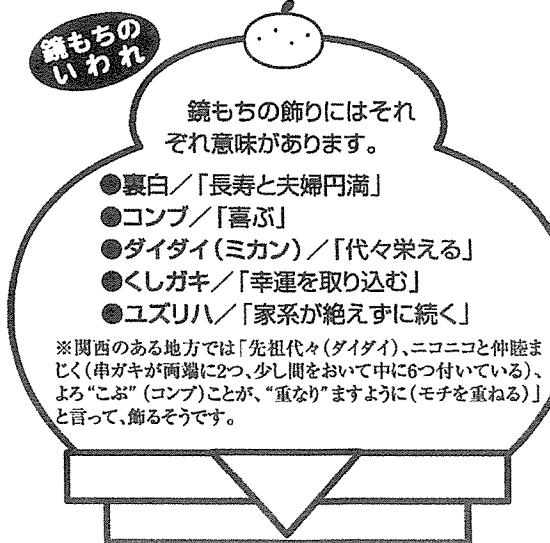
## 気をつけよう！ おもちを食べるとき

おもちはくつつきやすく、かみ切りにくい食べ物。かんで飲み込む力の弱い乳幼児は注意が必要です。おもちを食べる機会の多いお正月、子どもが食べる場合は、以下のように気をつけましょう。

- おもちは小さく切るなど、食べやすい大きさにする
- 食べる前にお茶や汁物を飲んでのどを潤しておく
- 少量ずつ口に入れ、よくかんでから飲み込む
- 食事中は歩き回らない、横にならない
- 必ず大人と一緒に食べ、食べている間、大人は目を離さない



丸いおもちが二つ重なっている「鏡餅(かかみもち)」  
「年神様(としがみさま)」というお正月の神様へのお供えもので、鏡餅をめじるしにして、神様がやってくるといわれています。



<今月の予定>

- \*5日：七草（午後おやつ）
- \*11日：鏡開き（午後おやつ）
- \*12日：お誕生日会
- \*27日：サン太お楽しみ会
- \*30日：調理保育（ぱんだ）

## 七草がゆ

お正月はごちそうを食べて、おなかが少々疲れ気味。そこで、7日にはビタミン豊富な七草がゆをいただきましょう。最近はスーパーなどでも七草がセットになって売られているので、手軽に楽しめるようになりました。調理の前に、お子さんと一緒に「春の七草・名前当てクイズ」をするのもいいですね。



## 1月11日は「鏡開き」

鏡開きとは、正月の間に神様にお供えした鏡もちをおろし、お汁粉などにして食べることをいい、おもに11日に行います。神様へのお供えものを食べることで、1年をしあわせに過ごすための力をつける、無病息災などの意味があります。そのありがたいお餅を包丁などで切ってしまうのは縁起が悪いので、手または木槌などで割り、それが「開く」と表現されるようになり「鏡開き」になったそうです。給食では鏡開きにちなんで、おやつに「おしるこ」を出します。



給食では七草を入れたおやつを（7日が休日のため）5日のおやつに「すいとん」で食べる予定です。七草には「若菜から力をもらって、病気をひらせぐ」という意味があるそうです。



## ☆調理保育をしました☆

先月、らいおん組さんでクリスマスにちなんだ調理保育を行い「パフェ」を作りました。ホットケーキの生地を作りホットプレートで両面をこんがり焼きます。生クリームを泡立て、フルーツ等を切ってから飾り付けスタート。自分だけの素敵なパフェが完成！午後のおやつに食べました。みんな「美味しい！」と嬉しそうに食べていましたね。（12月20日の給食ブログをご覧ください）



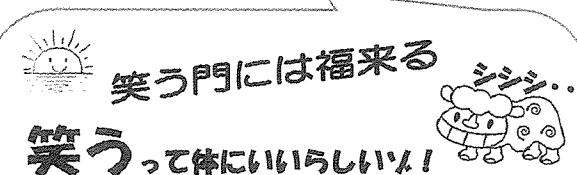
←生地作りからスタート！



包丁を持つ手&ねこの手の練習

生クリームの泡立て

パフェ完成！



ガン細胞や、細菌に感染した細胞を攻撃する細胞に、ナチュラルキラー(NK)細胞があります。この細胞は、白血球のひとつで、常に体内に存在し、免疫活動を行っていますが、NK細胞が「笑い」によって活性化されるそうです。いっぱい笑うと免疫力を強化できるということですね！

# 2024年1月 予定献立表



太陽の子保育園

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
04	鮭チャーハン ～さつま芋サラダ 木 乾物野菜の味噌汁 ～みかん	米、さつまいも、マヨネース、押麦、なたね油、米ポーロ、ピタット	牛乳、木綿豆腐、チーズ、豚肉、味噌	みかん、ねぎ、にんじん、りんご、玉葱、きゅうり、コーン、ほうれんそう、切り干しいこん、葉ねぎ、生姜	牛乳(幼・乳) 米ポーロ ピスケット チーズ 牛乳
5	カレードリア ～大根とツナのサラダ 金 わかめスープ ～オレンジ	米、薄力粉、押麦、無塩バター、なたね油、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ピザチーズ、鶏肉、ツナ水煮缶	玉葱、オレンジ、だいこん、にんじん、きゅうり、かぶ、こまつな、だいこん、七草、りんご、カットわかめ、にんにく、生姜	牛乳(幼・乳) せんべい 七草すいとん 牛乳(乳児)
6	鶏ごぼうピラフ ～キャベツのさっぱり和え 土 豆腐とニラのすまし汁 ～バナナ	米、押麦、無塩バター、三温鶏、なたね油、ピタット、焼きドーナツ	牛乳、木綿豆腐、鶏肉、ハム	バナナ、キャベツ、玉葱、にんじん、綠豆もやし、にら、きゅうり、ごぼう、コーン、さやえんどう、生姜	牛乳(幼・乳) ピスケット 焼きドーナツ 牛乳
9	ごはん 春菊の味噌汁 ～ぶりの西京焼き 火 れんこんのきんぴら ～磯和え	米、薄力粉、三温鶏、なたね油、ごま油、クラッカー	ぶり、生搾げ、豆乳、味噌、牛乳	りんご、れんこん、ほうれんそう、はくさい、玉葱、しゅんぎく、にんじん、ごぼう、きざみのり、生姜	牛乳(幼・乳) クラッカー 矢羽模様のパンケーキ 牛乳(乳児)
10	クリームライス ～人参ドレッシングサラダ 水 もちくスープ ～グレープフルーツ	米、コッペパン、押麦、薄力粉、無塩バター、なたね油、三温鶏、米ポーロ	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、かにかまぼこ、生クリーム、脱脂粉乳、きな粉	グレープフルーツ、玉葱、キャベツ、にんじん、もちく、ブロッコリー、スナップえんどう、しめじ、チングンサイ、オレンジ	牛乳(幼・乳) 米ポーロ きなこ搾げパン 牛乳(乳児)
11	ほうとううどん ～わかさぎのから揚げ 木 きゅうりとわかめの酢味噌和え ～バナナ	ゆでうどん、上新粉、片栗粉、三温鶏、なたね油、さつまいも、せんべい	牛乳、わかさぎ、鶏肉、鍋ごし豆腐、味噌、あずき(乾)、油揚げ、たら	バナナ、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、ごぼう、生わかめ、こんぶ、すりごま、生姜	飲むヨーグルト せんべい おしるこ(だんご・乳・芋) カミカミ昆布(2歳～) 牛乳
12	カレーライス(雪だるまごはん) ～花野菜サラダ 金 雪の結晶スープ ～いちご	米、じゃがいも、小麦粉、三温鶏、マカロニ、マヨネース、無塩バター、薄力粉、なたね油、ピスケット	豚肉、卵、生クリーム、ベーコン、黒豆、脱脂粉乳、ピザチーズ、牛乳	玉葱、いちご、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、トマト水煮、りんご、みずな、コーン、セロリ、焼きのり、にんにく、生姜	牛乳(幼・乳) ピスケット 紅白ロールケーキ 麦茶
13	ガーリックチャーハン ～サク炒り野菜のナムル 土 チンゲン菜のスープ ～オレンジ	米、押麦、なたね油、せんべい、ワッフル	牛乳、木綿豆腐、チーズ、鶏ささ身、ベーコン	オレンジ、玉葱、綠豆もやし、にんじん、きゅうり、チングンサイ、ピーマン、ごま、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい ワッフルドッグ 牛乳
15	酵母パン グレープフルーツ ～めかきのコーンフレーク焼き 月 アップルドレッシングサラダ ～豆乳スープ	フランスパン、米、じゃがいも、コーンフレーク、マヨネース、米粉、なたね油、コッペパン、せんべい	豆乳、かじき、鶏肉、牛乳	グレープフルーツ、玉葱、キャベツ、サニーレタス、りんご、ブロッコリー、にんじん、ごま、レモン果汁、みかん	牛乳(幼・乳) せんべい わかめおにぎり 牛乳(乳児)
16	パリパリ春巻糸 ～ちくわときゅうりのサラダ 火 たまごスープ ～バナナ	米、薄力粉、はるさめ、マーガリン、三温鶏、ワンタンの皮、ごま油、なたね油、片栗粉、米ポーロ	牛乳、豚肉、木綿豆腐、卵、焼ちくわ、カッテージチーズ	バナナ、きゅうり、にんじん、チングンサイ、玉葱、コーン、ねぎ、にら、だけのこ、しいたけ、ごま、生わかめ、にんにく	牛乳(乳児) 米ポーロ チーズドロップクッキー 牛乳
17	ごはん(ラップおにぎり) かぶの味噌汁 ～鶏肉のみそ焼き 水 いそ煮 ～野菜のおひたし	米、焼き麸、三温鶏、ごま油、なたね油、ウエハース、あられ	ヨーグルト、鶏肉、味噌、さつま揚げ、油揚げ、かつお節、牛乳	みかん、はくさい、ほうれんそう、玉葱、かぶ、にんじん、かぶ・葉、いんげん、ひじき、焼きのり、干ししいたけ	牛乳(幼・乳) ウエハース 揚げあられ ヨーグルト 麦茶

※献立は材料の都合により変更する場合があります。

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18	えびのかき揚げ丼 ～酢のもの 木 塵汁 ～りんご	米、食パン、さといも、小麦粉、三温鶏、メープルシリップ、無塩バター、ごま油、片栗粉、ピスケット	むきえび、生搾げ、卵、牛乳、豚肉、味噌	りんご、玉葱、綠豆もやし、にんじん、だいこん、きゅうり、こまつな、ごぼう、ねぎ、いんげん、ごま	牛乳(幼・乳) ピスケット メープル風味のフレンチトースト 牛乳(乳児)
19	ジャージャー麺 ～れんこんの梅マヨサラダ 金 春菊とはんぺんのスープ ～オレンジ	蒸し中華麺、マヨネーズ、なたね油、片栗粉、ごま油、オレンジ	豚ひき肉、チーズ、ひちんぱん、味噌、牛乳	オレンジ、玉葱、れんこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ブロッコリー、だけのこ、しゅんきく、ごま、うめ干し、干ししいたけ、にんにく、生姜	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう ぽんこめバー チーズ 牛乳(乳児)
20	鶏肉のトマト煮ライス ～フレンチサラダ 土 ブロッコリーのスープ ～バナナ	米、クロワッサン、押麦、なたね油、三温鶏、せんべい	牛乳、鶏肉、ベーコン	バナナ、玉葱、トマト水煮、キャベツ、ブロッコリー、コーン、しめじ、きゅうり、にんじん、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい クロワッサン 牛乳
22	ちぞく丼 ～チョレギ風サラダ 月 豆腐とえのきのすまし汁 ～バイン	米、三温鶏、なたね油、片栗粉、ごま油、米みそ	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ	こんにゃく、玉葱、パイナップル、ちぞく、きゅうり、レタス、コーン、こまつな、にんじん、えのきだけ、にら、すりごま、海藻ミックス、吉さみのり、生姜、ごま、にんにく、バナナ	牛乳(幼・乳) 米ポーロ 味噌田楽(2歳～) (1歳：芋のごま味噌かけ) ピスケット・牛乳
23	雑穀ごはん せりと大根の味噌汁 ～鯵の塩焼き 火 じゃが芋のきんぴら ～磯和え	米、じゃがいも、薄力粉、黒砂糖、押麦、なたね油、三温鶏、ごま油、ピスケット	牛乳、さけ、味噌、卵、油揚げ	みかん、ほうれんそう、キャベツ、だいこん、玉葱、にんじん、ごぼう、せり、いんげん、きざみのり	飲むヨーグルト ピスケット 小豆入り黒糖蒸しパン 牛乳
24	ロールパン、つくねのてりやき ～花野菜のカレーソテー 水 白菜クリームスープ ～グレープフルーツ	ロールパン、米、さといも、米粉、三温鶏、パン粉、無塩バター、片栗粉、なたね油、せんべい	牛乳、鶏ひき肉、ベーコン、豆乳、生クリーム(乳脂肪)	りんごジュース、グレープフルーツ、玉葱、にんじん、はくさい、コンクリーム、カリフラワー、ねぎ、ブロッコリー、サラダ菜、れんこん、干し椎茸、生姜、オレンジ	牛乳(幼・乳) せんべい 里芋ごはん りんごジュース
25	ごはん なめこの味噌汁 ～あじフライ(1歳：タラ) いちご 木 煮豆(金時豆) ～野菜のごま和え	米、じゃがいも、さとうきの皮、三温鶏、生パン粉、なたね油、クラッカー	牛乳、鶏ひき肉、いんげんまめ(乾)、味噌、ダイスチーズ、豚ひき肉、豆乳、牛乳	いちご、玉葱、こまつな、綠豆もやし、なめこ、にんじん、ビーマン、葉ねぎ、すりごま	牛乳(幼・乳) クラッcker せモサ 牛乳(乳児)
26	スマグティハヤシソース ～ゆずごまドレッシングサラダ 金 イタリアンスープ(卵) ～バナナ	スマグティ、無塩バター、薄力粉、なたね油、パン粉、千芋	ヨーグルト(ドリンク)、豚肉、卵、ベーコン、生クリーム(乳脂肪)、粉チーズ、牛乳	玉葱、バナナ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、エリンギ、コーン、ゆず果汁、ごま、にんにく	牛乳(幼・乳) 干し芋 せんべい ジョア
29	むぎごはん 切干大根の味噌汁 ～さばの味噌煮 月 ごぼうスティック煮 ～梅おかか和え	米、ふどうパン、押麦、三温鶏、ごま油、なたね油、ピスケット	さば、味噌、豚肉、かつお節、牛乳	みかん、ごぼう、緑豆もやし、にんじん、ほうれんそう、玉葱、切り干しいこん、葉ねぎ、うめ干し、生姜、カットわかめ	牛乳(幼・乳) ピスケット ぶどうパン 牛乳(乳児)
30	ジューシー バナナ ～華風和え 火 カリフラワーのから揚げ ～アーサ汁	米、片栗粉、三温鶏、卵、油揚げ、なたね油、ウエハース	ヨーグルト、豚肉、生搾げ、ハム、油揚げ、かき粉、かつお節、牛乳	バナナ、カリフラワー、キャベツ、もやし、玉葱、にんじん、葉ねぎ、刻みこんぶ、あおさ、干ししいたけ、生姜	牛乳(幼・乳) ウエハース 手作り麩菓子(きな粉) ヨーグルト 麦茶
31	食パン(ジャム&マーガリン) ～鶏肉の磯マヨ揚げ 水 白菜とりんごのサラダ ～ひじきと卵のスープ	食パン、さつまいも、片栗粉、三温鶏、マーガリン、マヨネーズ、なたね油、せんべい	鶏肉、木綿豆腐、卵、ベーコン、するめ、牛乳	オレンジ、はくさい、りんご、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、いちごジャム、低糖度、干しとうふ、ひじき、粉かんてん、あおのり	牛乳(幼・乳) せんべい 芋ようかん するめ(2歳～) 牛乳(乳児)

平均摂取量 幼児：エネルギー 590kcal  
乳児：エネルギー 542kcal

たんぱく質 23.1 g  
たんぱく質 21.4 g