



離乳食だより

令和5年12月28日発行
認定こども園
里山ほのか学園
管理栄養士 横井 真依

子ども達の楽しみにしていたクリスマスも終わり、今年もあとわずか、
一年間ありがとうございました。

1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい時期です。
年末年始で崩れがちな生活リズムを少しずつ整え、元気に1月を過ごしましょう。

1月の食育活動予定とお知らせ

1月のテーマ 「鏡開き」「魚」

1月11日は鏡開きです。鏡開きは、お正月に飾っていた鏡餅を食べることで神様に感謝の気持ちを示し、無病息災などを祈る日本の年中行事です。こども園では誤飲の危険があるため、お餅は提供できませんがお餅を揚げて、おせんべいにして提供する予定です。また1月のテーマ「魚」では、給食の魚料理の残飯が肉料理に比べて多いことから、掲示物を作ったり話をする事で魚に親しみをもってもらおうと思っています。

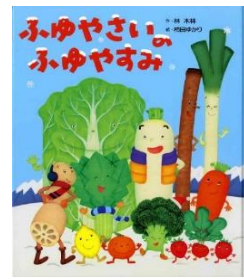


- 1月22日(月)・・・ママランチデー
- 1月23日(火)・・・誕生日会メニュー
5歳児レストラン給食
- 1月24日(水)・・・4歳児クッキング
「さつま芋のおやつ作り」
- 1月26日(金)・・・5歳児クッキング
「お味噌汁作り」

※感染症の状況によって、中止または延期になることがあります



おすすめ食育絵本



〈ふゆやさいのふゆやすみ〉
林 木林
絵：柿田 ゆか



クリスマスケーキ 2023ver.
今年はフルーツカップケーキに★
手作りのカスタードクリームも
のせました。

12月の食育活動

5歳児 レストラン給食



今回からレストラン給食では
buffetスタイルに変更!!
食べ過ぎ防止のため、見本を用意し
それに近い量で自分にあった量を
盛りつけました。
前回より来店時間にバラつきが
出てきて、子どもたちの主体性を
考えた給食の時間に少し近づいた
ように思います。
まだまだ課題はありますが、
これからも続けていく予定です。

1歳児「サンタさんのブーツパン」作り



ピザトーストの予定でしたが
「すぐに食べたくなっちゃう
ね!」と担任の先生との
話合いの中で「ジャムパン」
に変更!!
みんな早くたべたい!!で
すぐにお口の中へ◎
クッキングの前のお話も
しっかり聞いていましたよ♪

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	1	2	3	4	5
午前おやつ				牛乳 ビスケット	牛乳 おせんべい
昼食メニュー	休園	休園	休園	ごはん 鶏肉と大根煮 みそ汁 りんご	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 トマトスープ バナナ
午後おやつ				牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 ★七草粥
使用食材				米 鶏肉 大根 人参 小松菜 りんご	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ バナナ
	8	9	10	11	12
午前おやつ		牛乳 エイセイボーロ	牛乳 動物BABYビスケット	牛乳 おせんべい	牛乳 ウエハース
昼食メニュー	成人の日	ごはん 筑前煮風 みそ汁 バナナ	ごはん 鶏肉と野菜煮 野菜スープ ヨーグルト	しらすごはん 野菜たまごとし さつま汁 みかん	ごはん 鮭の味噌煮 納豆サラダ すまし汁 バナナ
午後おやつ		牛乳 ウエハース	牛乳 エイセイボーロ	牛乳 おせんべい	牛乳 おせんべい
使用食材		米 鶏肉 人参 里芋 大根 ほうれん草 バナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 トウモロコシ ブロッコリー ヨーグルト	米 しらす 卵 玉ねぎ 人参 みかん	米 鮭 納豆 キャベツ 人参 大根 小松菜 バナナ
	15	16	17	18	19
午前おやつ	牛乳 塩せんべい	牛乳 おせんべい	牛乳 動物BABYビスケット	牛乳 おせんべい	牛乳 ウエハース
昼食メニュー	ごはん すずきの煮つけ 貝だくさん豚汁 オレンジ	ごはん 肉団子 野菜スティック 中華風コーンスープ チーズ	ごはん 豚肉と野菜煮 野菜スープ りんご	ひじきごはん 鶏すき風煮 みそ汁 みかん	手作りパン 野菜スープ バナナ
午後おやつ	牛乳 ★人参ケーキ	牛乳 ウエハース	牛乳 動物BABYビスケット	牛乳 ★きなこマカロニ	牛乳 おせんべい
使用食材	米 すずき 豚肉 キャベツ 人参 もやし 大根	米 豚ミンチ チーズ キャベツ 人参 大根 もやし	米 豚肉 キャベツ 人参 ほうれん草 もやし りんご	米 ひじき 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ みかん	パン 白菜 人参 玉ねぎ しめじ バナナ
	22	23	24	25	26
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 おせんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 エイセイボーロ	牛乳 ウエハース	牛乳 バナナ
昼食メニュー	けんちんうどん かぼちゃの煮つけ バナナ	そぼろごはん ブロッコリーサラダ チーズ	ごはん 卵焼き 蒸し野菜 野菜スープ りんご	ごはん 厚揚げの五目煮 野菜スープ チーズ	まぜごはん ほうれん草和え物 大根のみそ汁 ヨーグルト
午後おやつ	牛乳 ★フォカッチャ	牛乳 ★おにぎり	牛乳 おせんべい	牛乳 食パン	牛乳 おせんべい
栄養価 (3歳未満児)	うどん 豚肉 人参 しめじ 小松菜	米 牛ミンチ ブロッコリー 人参	米 卵 人参 ブロッコリー 白菜 トウモロコシ りんご	米 厚揚げ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 小松菜 チーズ	米 牛肉 人参 ほうれん草 大根 えのき ヨーグルト
栄養価 (3歳以上児)	バナナ	トウモロコシ チーズ			
	29	30	31		
午前おやつ	牛乳 おせんべい	牛乳 ウエハース	牛乳 マンナビスケット		
昼食メニュー	ごはん つくねの照り焼き 蒸し野菜 野菜スープ りんご	ごはん 鮭と野菜のケチャップ煮 コンソメスープ バナナ	食パン ハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ ミニトマト		
午後おやつ	牛乳 エイセイボーロ	牛乳 おせんべい	牛乳 ★おにぎり		
使用食材	米 鶏ミンチ ブロッコリー かぼちゃ キャベツ しめじ 人参 りんご	米 鮭 キャベツ 人参 ブロッコリー トウモロコシ 玉ねぎ バナナ	食パン 豚ミンチ 牛ミンチ じゃがいも 人参 白菜 ミニトマト		

*★は手作りおやつ
*お米は福井県産あきさかりを使用しています。
*献立は都合により変更することがありますご了承ください。