



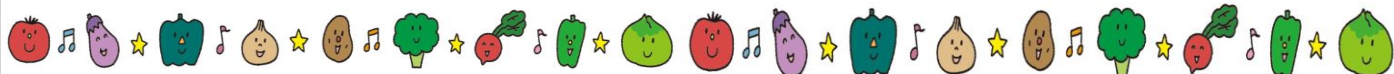
1月の献立表



令和3年1月1日発行 エンジェル保育園、小規模保育事業 保育ルームルナⅢ、ルナⅣ、ルナⅤ

日	献立	おやつ(15時)	体をつくるものになる食材 (赤群)	エネルギーのものになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
4日(月)	切干大根ごはん、白みそ汁、 パイン缶	お好み焼き	ツナ缶、わかめ、白みそ、豚肉、 青のり	米、焼麩、小麦粉、油	切干大根、人参、えのき、パイン缶、 キャベツ
5日(火)	ごはん、ポテトとコーンの煮物、 中華あえ	メロンパン トースト	鶏肉	米、じゃが芋、油、ごま油、砂糖、 パン、小麦粉、バター	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶、 キャベツ、水菜
6日(水)	ごはん、豆腐なべ、さつま芋の煮物	人参蒸しパン	豆腐、鶏肉、牛乳	米、さつま芋、砂糖、 ホットケーキミックス	人参、白菜、しいたけ、ほうれん草
7日(木)	パン、グラタン、ソテー	七草粥	カレー、牛乳、チーズ	パン、じゃが芋、油、上新粉、米	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、 コーン缶、菜飯の素、春の七草
8日(金)	ごはん、みそけんちん汁、酢の物	ヨーグルト ドーナツ	豆腐、鶏肉、赤みそ、しらす干し、 ヨーグルト	米、砂糖、ホットケーキミックス、 砂糖	大根、人参、えのき、ねぎ、 きゅうり、みかん缶
9日(土)	あんかけうどん	ココアスコーン	豚肉、牛乳	干うどん、片栗粉、 ホットケーキミックス、純ココア、 バター	人参、ほうれん草、ねぎ
12日(火)	ごはん、豚肉の柳川風、すまし汁	おしるこ	豚肉、卵	米、砂糖、焼麩、あんこ、白玉	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、 えのき、ねぎ
13日(水)	ごはん、煮魚、 ひじきと生揚げの煮物、みかん	マドレーヌ	メカジキ、ひじき、生揚げ、卵	米、砂糖、油、小麦粉、バター	生姜、人参、さやいんげん、みかん
14日(木)	パン、チキンスパソテー、 切干大根のマヨ和え	鮭チーズごはん	鶏肉、鮭フレーク、チーズ	パン、スパゲッティ、油、 マヨネーズ、砂糖、米	玉ねぎ、人参、ピーマン、切干大根、 きゅうり
15日(金)	ごはん、れんこんのふわふわ揚げ、 ツナのあえもの、パイン缶	ミルクくずもち	豚挽肉、ツナ缶、牛乳、きな粉	米、片栗粉、油、砂糖	れんこん、ねぎ、しょうが、もやし、 パイン缶
16日(土)	しのだうどん	ココアサンド	油揚げ、焼きかまぼこ、牛乳	干めん、パン、小麦粉、純ココア、 砂糖	ほうれん草
18日(月)	ツナピラフ、わかめスープ、バナナ	お好み焼き	ツナ缶、わかめ、豚肉、青のり	米、春雨、油、小麦粉	玉ねぎ、人参、コーン缶、バナナ、 キャベツ、ピーマン
19日(火)	ごはん、ポテトとコーンの煮物、 中華あえ	ココアフレンチ トースト	鶏肉、牛乳	米、じゃが芋、油、ごま油、砂糖、 パン、純ココア	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶、 キャベツ、水菜
20日(水)	ごはん、豆腐なべ、さつま芋の煮物	抹茶蒸しパン	豆腐、鶏肉、牛乳	米、さつま芋、砂糖、 ホットケーキミックス	人参、白菜、しいたけ、ほうれん草、 抹茶粉
21日(木)	パン、グラタン、ソテー	そぼろごはん	カレー、牛乳、チーズ、鶏挽肉	パン、じゃが芋、油、上新粉、米	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、コーン缶
22日(金)	ごはん、みそけんちん汁、酢の物	ピーマンドーナツ	豆腐、鶏肉、赤みそ、しらす干し、 牛乳	米、油、砂糖、ホットケーキミックス	大根、人参、えのき、ねぎ、 きゅうり、みかん缶、パプリカ
23日(土)	あんかけうどん	バナナ ハッピーターン	豚肉	干めん、片栗粉	人参、ほうれん草、ねぎ、バナナ
25日(月)	ごはん、豚肉と大根のうま煮、 白菜のごまあえ	クッキー	豚肉	米、すりごま、砂糖、小麦粉、バター	こんにゃく、大根、人参、れんこん、 ねぎ、白菜
26日(火)	ごはん、豚肉の柳川風、すまし汁	みたらし団子	豚肉、卵	米、砂糖、焼麩、片栗粉、白玉	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、 えのき、ねぎ
27日(水)	ごはん、煮魚、 ひじきと生揚げの煮物、みかん	ブラウニー	メカジキ、ひじき、生揚げ、牛乳	米、砂糖、油、純ココア、 ホットケーキミックス、バター	生姜、人参、さやいんげん、みかん
28日(木)	パン、チキンスパソテー、 切干大根のマヨ和え	五目ごはん	鶏肉、油揚げ	パン、スパゲッティ、油、 マヨネーズ、砂糖、米	玉ねぎ、人参、ピーマン、切干大根、 きゅうり、しいたけ、きぬさや
29日(金)	ポークストロガノフ、海藻サラダ、 りんご	バナナケーキ	豚肉、牛乳、わかめ、卵、 生クリーム	油、上新粉、砂糖、小麦粉、バター	玉ねぎ、人参、エリンギ、にんにく、 グリーンピース、きゅうり、コーン缶、 りんご、バナナ
30日(土)	しのだうどん	きなこバター サンド	油揚げ、焼きかまぼこ、きな粉、牛乳	干めん、パン、砂糖、バター	ほうれん草

★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。
★食材納品の関係により、急遽メニューの変更をすることがありますが、ご了承下さい。
★おやつ時は、牛乳を提供しています。





給食だより

エンジェル保育園 令和3年 山田知佳 高橋愛乃 川島沙彩

明けましておめでとうございます。年末年始のお休みはご家族の方と何をして過ごしましたか？おせちなどのお正月料理に舌つづみをうち、楽しいことがたくさんあったのではないのでしょうか。休みが長かったので、保育園に行きたくなくなってしまう子どもいると思います。でも、美味しい給食とおやつを準備して待っているのです、今年も元気に保育園に来てくださいね。

箸・スプーンの持ち方

12月の給食だよりで、箸の選び方についてお話ししましたが、今月は持ち方についてお話ししようと思います。箸だけでなくスプーンの持ち方も紹介しますので、月齢などその子の成長に合わせた持ち方の参考になればと思います。

スプーン

・ステップ1 にぎり持ち・手のひら握り

スプーンを上から握り、肘をあげて口とスプーンを平行にして食べます。肘を上げる事で机に肘をついたり、スプーンからたべものが落ちることを防止します。スプーンを口に入れる時に、スプーンが回転したり、こねくり回したりしないように気を付けましょう。

・ステップ2 指握り

スプーンを使い始めて半年から1年位経つと、手首が発達し自然とスプーンを指先でそっと持つようになってきます。持ち方が安定してきたらステップ3に進みましょう。

・ステップ3 3点もち・鉛筆握り

親指・人差し指、残りの指を、握った鉛筆を持つのと同じ持ち方をしましょう。この時ステップ1のように肘をあげさせる必要はありません。またスプーンを持っていない方の手でお皿に手を添えるなどのマナーも一緒に伝えていけると良いです。最初はうまく食べれないので気長に教えましょう。

箸

スプーンで3点もちが上手に出来ていたからと言って、箸ですぐに食べられるわけではありません。最初は5分程度の短い時間から徐々に慣らし、気長に教えていきましょう。

スプーンの持ち方ステップ3の持ち方で箸を一本置き、人差し指と中指で箸を支えます。その状態のまま、一本目の箸の下に箸を入れます。この時箸の間に中指が来るようにしましょう。

箸の選び方ではお伝えしませんが、箸に指を入れる輪っかなどがついてる物は3点もちが正しくできなかったり、輪っかに頼ってしまい指に力が入らずうまくつかめなかったりするのです、あまりお勧めはしません。

