

令和3年1月1日

白帆台保育園



新年明けましておめでとうございます。

お正月休みも終わり、新たな一年の始まりです。年末年始はどのように過ごされた でしょうか。年越しそばやお餅、おせち料理などおいしいものをたくさん食べたり、家 族でお正月遊びなど、楽しい時間を過ごせたのではないでしょうか。



気持ちも新たに、2021年も楽しく元気に、子どもたちと過ごしていきましょう♪ 今年も一年、どうぞ宜しくお願い致します。



















②②② おせち料理を知りましょ

1月8日の新春お楽しみ会では、保育 園オリジナルのおせち料理をだします

お正月は、一年の幸せをもたらせてくれる「歳神さま」を家庭で迎える大切な日です。一 年の幸せを願い、家族が集まって食事を共にします。その時に食べるのがおせち料理で、 神と食事を共にして福を招き、災いを打ち払うという願いが込められています。 一品一品に願いが込められているおせち料理。それぞれの意味を、いくつかご紹介します。

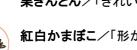


黒豆╱「毎日を"マメ"で元気に過ごせますように」 3 **田作り**/「豊作や、家内安全などの願い」

数の子/「子孫繁栄の願い」

昆布巻き/「毎日の健康をよろ"こぶ"」

紅白なます/「お祝いの水引をかたどったもの」



栗きんとん/「きれいな黄色はお金を表し、お金がたまり ますようにという願い」

紅白かまぼこ/「形が日の出に似ているので初日の出を 意味する」

えび/「腰が曲がるほど元気で長生きに」



七草がゆに入れる七草とは・・・



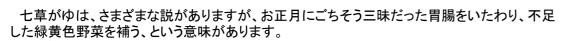












<u>せり、すずな、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずしろ</u>です。

保育園では7日に、昼食で七草がゆを出します。

最近はスーパーでも七草セットが売られていることが多いので、ご家庭でも気軽に七草がゆを 作ってみてくださいね♪



1月11日は、『鏡開き』です。

◎鏡餅の飾りにも意味があります。鏡餅をのせる台座は「三方(さんぽう)」とよばれています。 三方は、神事において使われるお供え物をのせるための台です。



橙(だいだい)・・・・・「代々栄える」

串柿(くしがき)・・・・・「幸せをかき集める」

昆布(こんぶ)・・・・・「喜ぶ」

裏白(うらじろ)・・・・・「夫婦円満・家族の繁栄」

御幣(ごへい)・・・・・「魔除け・四方に繁栄するように」 四方紅(しほうべに)・・・・・「災いを追い払う」

鏡餅は「切る」「割る」といわず「開く」 と言います。手や木槌で割って開く もので、刃物を使うと縁起が良くな いと言われているそうです。



おめでたい餅料理力



日本ではお祝いの席に欠かせない餅。餅はあんこ・きな粉・しょうゆ・海苔のほか、ピザ風やバターしょうゆなどの 洋風アレンジもおいしいものです。子どもが餅を食べる時は、のどに詰まらせないよう小さくして、ゆっくり噛んで食 🦃 🍨 べるよう、必ず大人が側にいて注意して見守りましょう。

鏡餅で飾った餅は、おしるこやぜんざいにしてみんなでいただきましょう。

☆以上児 ····・ エネルギー(524kcal)、たんぱく質(18.6g)、脂質(14.6g)、食塩(1.7g)

【今月の平均栄養価】 ☆未満児 ・・・・・ エネルギー(465kcal)、たんぱく質(17.1g)、脂質(14.3g)、食塩(1.4g)





1月19日は お弁当です

※ 1歳児は、午前に 水分補給として、牛乳 やお茶を飲みます

日付	献立名	材料名			おやつ
ניו ם		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	あるり
1 金	休園日		4 4 1		
2 土	休園日		480		
3 日	休園日				
4 月	ラダ、たこさんウインナー	油、オリーブ油、砂糖	ナー、牛乳	玉葱、キャベツ、人参、グリンピース、寒 天、オレンジ果汁、みかん缶、りんご	ス
5 火	ご飯、豚肉の生姜焼き、かぼちゃの サラダ、けんちんうどん汁	米、米粉、押麦、砂糖、油、マヨネーズ、三温糖、ごま油、干しうどん	豚肉、豆乳、油揚げ、ヨーグルト、牛乳	南瓜、玉葱、大根、きゅうり、人参、ごぼう、ピーマン、椎茸、ねぎ、コーン缶	
6 水	ご飯、白身魚のかぶら蒸し、野菜と 春雨のソテー、なめこのみそ汁	粉、砂糖、ごま油、食パン	ごま、牛乳	かぶ、人参、もやし、玉葱、大根、なめこ、ほうれん草、ねぎ、わかめ、いちご、バナナ	牛乳、フルーツサンド
	七草がゆ、豆腐入り松風焼き、ブロッコリーのお浸し、のっぺい汁	米、さつま芋、里芋、米粉、 こんにゃく、パン粉、片栗 粉、砂糖、三温糖	鶏肉、豆腐、ちくわ、豆乳、み そ、しらす干し、ごま、高野豆 腐、かつお節、牛乳、チーズ	大根、ブロッコリー、人参、七草、玉葱、 ごぼう、ねぎ、椎茸	牛乳、いもまんじゅう、(未) チーズ
金	赤飯、鶏肉の甘辛煮、紅白なます、芋きんとん、かまぼこ、田作り、ブロッコリーの 昆布和え、麩のすまし汁、いちご 【新春お楽しみ会】	米、さつま芋、もち米、油、 片栗粉、三温糖、白玉粉、 麩、砂糖	鶏肉、かまぼこ、小豆、栗、小 魚、ごま、干しえび、かつお 節、牛乳、きな粉	大根、人参、ブロッコリー、ほうれん草、 えのきたけ、ねぎ、いちご、昆布	牛乳、串だんご、花せんべい
土	照り焼きチキン丼、みそ汁、くだもの	米、マヨネーズ、マフィン		バナナ、人参、玉葱、キャベツ、ねぎ、わかめ、海苔	牛乳、マフィン
日	お弁当	せんべい、クッキー	牛乳	१५१५१५१५१५१५१	牛乳、せんべい、クッキー
月	お弁当	せんべい	牛乳、小魚		牛乳、せんべい、小魚
	ミートスパゲッティー、かぼちゃとブロッコリーのサラダ、野菜スープ煮、 バナナ		豚肉、ウインナー、しらす干 し、ごま、干しえび、牛乳	玉葱、南瓜、かぶ、人参、トマトピュー レ、ブロッコリー、キャベツ、マッシュルー ム、コーン缶、海苔、青のり、バナナ	お茶、おにぎり
13 水	ご飯、おから入り肉団子、ビーフン のカレーソテー、じゃがいものみそ 汁	米、米粉、じゃが芋、砂糖、 ビーフン、押麦、油、小麦 粉、片栗粉、三温糖	鶏肉、卵、おから、みそ、豆腐、油揚げ、牛乳	玉葱、人参、もやし、マーマレード、蓮根、ピーマン、ねぎ、切干大根、きくらげ、ひじき	牛乳、マーマレード米粉マ フィン
14 木	ご飯、すき焼き風煮物、キャベツの 昆布和え、かぶと揚げのみそ汁	米、じゃが芋、押麦、片栗 粉、三温糖、麩、くずきり、 油、せんべい	豆腐、牛肉、みそ、大豆、油揚げ、小魚、ごま、牛乳	キャベツ、かぶ、人参、きゅうり、白菜、えのきたけ、小松菜、ねぎ、昆布、みかん	牛乳、みかん、大豆と小魚の ごまがらめ、(1歳児)みか ん、せんべい
	ご飯、魚のマリネ風、五目豆、麩の みそ汁	米、うどん、じゃが芋、片栗 粉、押麦、こんにゃく、麩、三 温糖、砂糖、ごま油、油		蓮根、ごぼう、キャベツ、玉葱、人参、赤 ピーマン、ピーマン、ねぎ、切干大根、 昆布、青のり	牛乳、おやつ焼きうどん
16 ±	ハヤシライス、ウインナー、くだもの	米、じゃが芋、油、マフィン	牛乳、豚肉、ウインナー	バナナ、玉葱、人参、トマトピューレ、しめじ	牛乳、マフィン
	お弁当	せんべい、クッキー	牛乳		牛乳、せんべい、クッキー
18	ご飯、マッシュルームオムレツ、バン バンジー風サラダ、ワンタンスープ		卵、鶏肉、ベーコン、ごま、牛 乳	チンゲンサイ、きゅうり、玉葱、キャベツ、マッシュルーム、もやし、人参、しめじ、ねぎ、ミニトマト、りんご	牛乳、りんご、コロコロごま クッキー
19 火	お楽しみランチ(手作り弁当)	強力粉、マヨネーズ、きび砂糖、 油、パン粉	牛乳	コーン缶	牛乳、手作りパン
20	ご飯、ぶりの照り焼き、ほうれん草 の彩り和え、さつまいも入り豚汁	米、さつま芋、ホットケーキ	魚、豆乳、おから、豚肉、み そ、卵、ごま、牛乳	ほうれん草、人参、キャベツ、玉葱、大根、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	牛乳、黒糖おからドーナツ
	ご飯、チキンクリームシチュー、きゅうりの磯和え、たこさんウインナー、 みかん		鶏肉、ちくわ、ウインナー、ご ま、牛乳	人参、玉葱、白菜、しめじ、きゅうり、ほう れん草、みかん、青のり	牛乳、いもけんぴ
	ご飯、わかさぎのフライ、ひじきとえ のきのサラダ、五目汁	米、里芋、パン粉、油、小麦粉、押麦、マヨネーズ、片栗粉、食パン	魚、鶏肉、ちくわ、牛乳	人参、大根、キャベツ、ごぼう、きゅうり、 えのきたけ、苺ジャム、ねぎ、ひじき	牛乳、いちごジャムサンド
23 ±	カレーライス、ウインナー、くだもの	米、じゃが芋、油、マフィン	牛乳、豚肉、ウインナー	バナナ、玉葱、人参	牛乳、マフィン
	お弁当	せんべい、クッキー	牛乳		牛乳、せんべい、クッキー
25	ご飯、鮭のパン粉焼き、キャベツと ほうれん草の海苔和え、さつまいも のみそ汁		魚、みそ、豚肉、油揚げ、牛乳	ほうれん草、玉葱、白菜、人参、キャベツ、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、海苔	ミルクココア、焼きカレーパン
		米、じゃが芋、さつま芋、グ	鶏肉、卵、みそ、豆乳、納豆、 豆乳クリーム、しらす干し、牛 乳	小松菜、人参、大根、キャベツ、なめこ、 ねぎ	牛乳、手作りプリン、(未)ウ エハース
水				人参、キャベツ、えのきたけ、玉葱、きゅ うり、りんご、ねぎ、ひじき、わかめ	牛乳、ミルクくずもち
28	ご飯、生揚げのそぼろ煮、ちくわと		生揚げ、豚肉、チーズ、ちくわ、ハム、豆腐、牛乳	ブロッコリー、南瓜、人参、キャベツ、玉 葱、えのきたけ、ねぎ、グリンピース、わ かめ、青のり	牛乳、ライスピザ
1 ^		米、じゃが芋、小麦粉、砂糖、 油、マカロニ、マヨネーズ	卵、豆乳クリーム、鶏肉、ベー コン、ツナ、えびフライ、牛乳	玉葱、人参、ほうれん草、ブロッコリー、	牛乳、誕生日ケーキ
	下ののみそ焼肉丼、豆腐のすまし汁、く だもの	米、三温糖、ごま油、マフィン	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	バナナ、玉葱、キャベツ、えのきたけ、人参、 ピーマン、ねぎ、わかめ	牛乳、マフィン
	お弁当	せんべい、クッキー	牛乳	L 17,14C,17/1/0/	牛乳、せんべい、クッキー



令和3年1月1日 白帆台保育園



新年明けましておめでとうございます



休み明けの保育園に、子ども達の元気な声が戻ってきました。お正月休みは、 おせち料理などのおいしいものをたくさん食べたり、普段と少し違った雰囲気を家 族揃って味わい、ゆったり過ごすことのできた充実した時間であったことと思いま す。今年も健康で笑顔のあふれる1年になりますように・・・。



本年もどうぞ宜しくお願い致します。







お正月は、1年間の幸せをもたらしてくれる「歳神さま」を家庭で迎える 大切な日です。1年の幸せ、健康を願い、家族が集まって食事を共にします。 そのときに食べるのがおせち料理で、神と食事を共にして福を招き、災いを 打ちはらうという願いが込められています。

❖おせち料理❖・・・・・おせち料理に入っている食べものは縁起物の料理で、それぞれ願いが込められています。

黒豆・・・まめに働き、まめに暮らせますように。

*栗きんとん・・・*きれいな黄色はお金を表し、お金がたまりますようにという願い。

尼布巻き・・・よろこんぶ、お祝いの縁起物。

えび・・・えびは茹でると曲がります。腰が曲がるほど元気で長生きに。





【5つのポイント】

- ◎朝食の時間
- ◎昼食の時間
- ◎夕食の時間
- ◎朝起きる時間
- ◎寝る時間



☆生活リズムを整えましょう☆

年末年始は、夜更かしや食生活の乱れなど、生活リズムが崩れが ちではなかったでしょうか?普段の生活に戻す為には、5つのポイント時間に留意し、急がずゆっくりと環境を整えてあげることが大切で す。1日3回の食事の時間を、できるだけ規則正しくとり、早寝・早起 きを心掛けましょう。

また、暖房の効いた室内で過ごすことが多くなる季節ではあります が、晴れて日差しがある日には外で遊びたっぷり体を動かし、元気に 過ごしましょう。





- ☆白菜は秋から冬にかけて甘みが増します。柔らかい 葉先がおすすめ。
- ☆大根はビタミンCが豊富で、大根は消化を助ける働き があります。

☆白菜と牛肉のすき焼き風☆

①牛肉(15g)は粗く刻む。白菜は食べやすい大きさに粗く刻む。 (豆腐や麩を入れても食べやすい) ②鍋にお水(出し汁)、しょうゆ、砂糖を煮立たせ材料を入れる。 牛肉に火が通り、白菜がやわらかくなるまで煮る。

※牛肉は、タンパク質の他にビタミン・鉄分も豊富。お肉は火を 通すとパサパサしがちなので、とろみを加えると食べやすし お肉を茹でる時は軽く沸騰した湯の中に入れ、沸騰させないで 茹でる。グツグツ煮立てると肉が固くなる。

※大人の取り分けをするときは、味をつける前にとったり、 もう一度熱湯で茹でて塩分や油脂分を減らす工夫を。

☆大根と肉団子のポトフ風スープ☆

①大根、人参、玉葱、キャベツは食べやすい大きさに角切りにす る。鶏ひき肉、片栗粉をよく混ぜて肉団子にする。 ②鍋に①の材料とかぶるくらいの水(野菜スープ)を入れ、肉団子 に火が通り、野菜がやわらかくなるまで煮る。

※野菜からの甘みもでて、食べやすいスープの一つ。根菜(土の 中で育った野菜)は体の中を温めてくれる働きがある。 キャベツはビタミンCが豊富で、胃腸の調子も整えてくれる。

1日3回の離乳食は無理なく楽しく進めていますか?少しずつ硬さと大きさを工夫したり、手に持って食べられる物、 スプーンで食べやすい物など、バラエティーに富んだメニューに挑戦してみて下さい。食べやすい物とちょっと頑張 る物(苦手な野菜など)とを組み合わせるのがコツです♪





1月の予定献立表



※午前中は、水分補給として お茶(牛乳)を出します。また、 体調などによって献立を変更 することもあります。

日付	1才~1才6カ月以降(パクパク期)	9~11カ月頃(カミカミ期)
	カレーライス かぼちゃのおやき キャベツとりんごのサ	軟飯 鶏肉のやわらか煮 キャベツの和え物 かぼ
4月	ラダ〈みかん寒天、ウエハース〉	ちゃのみそ汁〈みかん寒天、ウエハース〉
5火	ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃのサラダ けんちんうどん汁 〈米粉のカップケーキ〉	軟飯 鶏肉と野菜の旨煮 かぼちゃのサラダ けんちん うどん汁 〈米粉のカップケーキ〉
6水	ご飯 白身魚のかぶら蒸し 野菜と春雨のソテー なめこのみそ汁〈フルーツサンド〉	軟飯 白身魚のかぶら蒸し 野菜と春雨の和え物 大根のみそ汁〈ジャムサンド〉
7木	七草ごはん 豆腐入り松風焼き ブロッコリーのお浸し のっぺい汁〈いもまんじゅう〉	七草入り軟飯 鶏肉の肉団子 ブロッコリーの煮浸し のっぺい汁 〈ふかしいも〉
8金	赤飯 鶏肉の甘辛煮 紅白なます、ブロッコリー 麩の すまし汁 いちご 〈きなこだんご〉	軟飯 鶏肉のやわらか煮 大根の煮なます すまし汁 いちご 〈せんべい、ボーロ〉
9土	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め かぼちゃの煮物 すまし汁 〈せんべい、ボーロ〉	ご飯 鶏肉と野菜のあんかけ かぼちゃの煮物 すまし汁 くせんべい、ボーロ〉
12火	ミートスパゲッティー ブロッコリーのサラダ 野菜スー プ バナナ 〈おにぎり〉	軟飯 肉団子のトマト煮 ブロッコリー和え物 野菜スープ バナナ〈せんべい、ビスケット〉
13水	ご飯 おから入り肉団子 ビーフンカレーソテー じゃがいものみそ汁 〈マフィン〉	軟飯 おから入り肉団子あんかけ ビーフンと野菜の 煮物 じゃがいものみそ汁 (せんべい、ボーロ)
14木	ご飯 すき焼き風煮物 キャベツの昆布和え かぶのみ そ汁 〈みかん、せんべい〉	軟飯 すき焼き風煮物 キャベツの和え物 かぶのみ そ汁 〈みかん、せんべい〉
15金	ご飯 魚のマリネ風 五目豆 麩のみそ汁 〈おやつ焼きうどん〉	軟飯 魚と野菜の旨煮 かぼちゃと野菜の煮物 麩のみそ汁 〈煮込みうどん〉
16土	ご飯 肉じゃが かぼちゃのみそ汁 くだもの くせんべい、ボーロ〉	軟飯 肉じゃが かぼちゃのみそ汁 くだもの 〈せんべい、ボーロ〉
18月	ご飯 マッシュルームオムレツ バンバンジー風サラダ ワンタンスープ 〈クッキー、りんご〉	軟飯 炒り卵のあんかけ キャベツの煮浸し ワンタン スープ 〈クッキー、りんご〉
19火	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーの和えもの さつま芋のみそ汁 〈手作りパン〉	軟飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーの和えものさつま芋のみそ汁〈手作りパン〉
20水	ご飯 ぶりの照り焼き ほうれん草の彩り和え 豚汁 〈おからドーナツ〉	軟飯 ぶりの照り焼き ほうれん草の彩り和え さつま いものみそ汁 〈おから蒸しパン〉
21木	ご飯 チキンクリームシチュー きゅうりの磯和え たこ さんウインナー みかん〈ふかし芋〉	軟飯 チキンと野菜の旨煮 白菜の和え物 じゃがいも のみそ汁 〈ふかし芋〉
22金	ご飯 魚のフライ ひじきとえのきのサラダ 五目汁 〈食パンジャムサンド〉	軟飯 魚のあんかけ ひじきと南瓜のサラダ 五目汁 (食パンジャムサンド)
23土	ご飯 肉じゃが かぼちゃのみそ汁 くだもの くせんべい、ボーロ〉	軟飯 肉じゃが かぼちゃのみそ汁 くだもの 〈せんべい、ボーロ〉
25月	ご飯 鮭のパン粉焼き キャベツの海苔和え さつまい ものみそ汁〈カレーパン〉	軟飯 鮭のあんかけ キャベツの海苔和え さつまいも のみそ汁 〈ジャムサンド〉
26火	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の納豆和え なめこのみ そ汁〈プリン、ウエハース〉	軟飯 鶏ささみのやわらか煮 小松菜の納豆和え みそ汁 〈せんべい、ボーロ〉
27水	ご飯 豚肉のバーベキューソース ひじきとささみのご まネーズ和え キャベツのみそ汁〈ミルクくずもち〉	軟飯 鶏肉のやわらか煮 ひじきの和え物 キャベツのみそ汁〈ミルクくずもち〉
28木	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーのサラダ 春雨スープ〈ライスピザ〉	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーのサラダ 春雨スープ〈せんべい、ボーロ〉
29金	ピラフ 鶏肉のから揚げ ブロッコリーとツナのサラダ 野菜スープ 〈誕生日ケーキ〉	軟飯 鶏肉と野菜の旨煮 ブロッコリーとツナの和え物野菜スープ (いちご、せんべい)
30±	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め かぼちゃの煮物 すまし汁 〈せんべい、ボーロ〉	ご飯 鶏肉と野菜のあんかけ かぼちゃの煮物 すまし汁 〈せんべい、ボーロ〉

##