



給食だより



No.9 R4. 12. 25 文責 木村

『よく噛んで食べる』ことは『言葉の発達』に繋がっています！

前舌を動かすことで脳幹が育てられ、それが言葉の発達に繋がると言われています。生活の中でできることは、**・なめる(口の周り)**・**全身を使いあそぶ(体幹)**・**よく噛むこと**です。つくし保育園では顎をよく使って食べる“かみかみメニュー”を給食やおやつに取り入れています。ぜひお家の献立にもどうでしょうか？

おすすめ かみかみメニュー

・**豚肉とレバーのケチャップあえ** ・**おでん** ・**干し芋** です

柔らかい野菜を大きめにカットすることで、ぱくっと大きな口を開けて、もぐもぐ食べることができます。

※レシピは給食室前のレッツクッキングにありますのでご利用ください



せんせい教えてコーナー

好きな物しか食べません。何かいい方法はないでしょうか？

大人が食べているのを見ると、食べたい気持ちが出てきます。また、料理が食卓に並べられていることで、自然に子どもの目に入るようにすることも食べてみようとする意欲へ繋がりますよ。



ためしてレシピ

材料：子ども1人分



麻婆大根



大根	40 g
豚挽き肉	15 g
葱	10 g
えのき	5 g
味噌	3 g
砂糖	0.2 g
酒	1.5 cc
にんにく	1 g
ショウガ	1 g

- 1 大根は短冊切りにし、葱は小口切りにする。えのきは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に油を熱し、ひき肉・にんにく・ショウガを入れ炒める。火が通ったら大根を入れて更に炒める。
- 3 葱とえのきを加え、酒・砂糖を入れて、大根が柔らかくなったら味噌を入れて味を馴染ませる。
- 4 片栗粉を水で溶き、③に入れてとろみをつけて完成

1月の献立表



R4.12.25
つくし保育園

日曜	主食	献立	材料	おやつ材料	
5	木	きつねうどん チーズ くだもの	(うどん、ほうれん草、油揚げ、かまぼこ、葱、かつお節、塩、醤油) (プロセスチーズ)	ドリンクヨーグルト 干しいも	
6	金	干草焼き 昆布巻き 七草汁・くだもの	(卵、玉葱、人参、鶏挽肉、グリーンピース、醤油、砂糖、酒、油) (米) (昆布、牛もも肉、人参、いんげん、ごぼう、かんぴょう、酒、醤油、砂糖) (せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずしろ、すずな、かぶ、大根、豆腐、醤油、塩、かつお節)	プリン (卵除去プリンの素、牛乳)	
7	土	麻婆豆腐カレー味 味噌汁 くだもの	(豆腐、豚挽き肉、玉葱、人参、葱、カレー粉、味噌、酒、油) (米) (わかめ、味噌)	せんべい	
10	火	ふりのごま味噌和え 三色ナムル かき玉汁・くだもの	(ふり、青大豆、醤油、酒、しょうが、片栗粉、油、人参、味噌、みりん、砂糖、白ごま) (米) (もやし、人参、ほうれん草、塩、ごま油) (玉葱、卵、えのき草、かつお節、塩、醤油)	さつま芋さんどん (さつま芋、砂糖)	
11	水	味噌ラーメン ショア くだもの	(中華麺、豚もも肉、玉葱、人参、チンゲン菜、キャベツ、もやし、コーン缶、にんにく、しょうが、バター、味噌、煮干し、かつお節、コンソメ) (ショア)	おにぎり (米、わかめ)	
12	木	筑前煮 紅白なます 味噌汁・くだもの	(筍、ごぼう、れんこん、人参、板こん、鶏もも肉、醤油、砂糖、酒、みりん) (米) (大根、人参、砂糖、塩、酢) (チンゲン菜、小松菜、えのき草、煮干、味噌)	ドリンクヨーグルト 肉まん (乳、卵不使用)	
13	金	豚肉とレバーのケチャップ和え ひょう干し煮 味噌汁・くだもの	(豚もも肉、豚レバー、じゃが芋、片栗粉、ケチャップ、みりん、にんにく、生姜、砂糖、醤油) (ひょう干し、油揚げ、人参、糸こん、醤油、油、酒) (白菜、豆麩、なめこ、煮干、味噌)	黒豆煮 (黒豆、砂糖)	
14	土	三色丼 味噌汁 くだもの	(豚ひき肉、人参、ほうれん草、醤油、砂糖、みりん、酒) (米) (わかめ、味噌)		
16	月	納豆としらすの天ぷら けんちん汁 くだもの	(納豆、しらす、葱、小麦粉、しょうゆ) (ブロッコリー) (米) (ごぼう、人参、板こん、鶏もも肉、里芋、大根、葱、豆腐、味噌)	きな粉ラスク (食パン、きな粉、砂糖、塩)	
17	火	ほっけのみみじ焼き 冷や汁 味噌汁・くだもの	(ほっけ、にんじん、マヨネーズ、塩) (ミニトマト) (米) (ほうれん草、キャベツ、人参、油揚げ、糸こん、うち豆、高野豆腐、干しいたけ、醤油、塩) (葱、えのき草、豆腐、煮干、味噌)	マシュマロコーンフレーク (マシュマロ、コーンフレーク、バター)	
18	水	誕生会	わかめご飯(わかめふりかけ) (米) ハンバーグ(豚挽き肉、ピーマン、人参、玉葱、パン粉、牛乳、塩、胡椒、油、ケチャップ) 野菜サラダ(レタス、トマト、きゅうり、チーズ、塩、胡椒、酢、油、砂糖) 白菜スープ(白菜、チンゲン菜、コーン、コンソメ、塩)	ととやき	
19	木	ゆかりご飯 芋煮 野菜のゆかり和え・くだもの	(ゆかりふりかけ) (米) (里芋、豚肩肉、牛バラ肉、葱、大根、しめじ、板こん、豆腐、酒、醤油、砂糖) (ほうれん草、キャベツ、もやし、ゆかり)	ドリンクヨーグルト ロールパン	
20	金	お弁当の日			豆腐ドーナツ (絹豆腐、ホットケーキミックス、油)
21	土	肉じゃが 味噌汁 くだもの	(じゃが芋、人参、豚もも肉、玉葱、糸こん、グリーンピース、醤油、酒、みりん) (米) (わかめ、味噌)	せんべい	
23	月	ドライカレー 野菜サラダ わかめスープ・くだもの	(豚ひき肉、ピーマン、コーン缶、玉葱、人参、レーズン、カレー粉、小麦粉、ケチャップ、コンソメ、塩、胡椒) (レタス、トマト、きゅうり、ハム、チーズ、コーン缶、塩、こしょう、酢、油) (米) (わかめ、葱、えのき草、コンソメ、塩)	焼きいも	
24	火	しらすと青菜の混ぜご飯 塩おでん 野菜のごま和え・くだもの	(しらす、小松菜、ごま、ごま油) (米) (大根、人参、昆布、板こん、竹輪、はんぺん、豚もも肉、塩、コンソメ) (キャベツ、ほうれん草、人参、もやし、黒ごま、砂糖、醤油)	ポップコーン キャラメル味(ポップコーン、油、砂糖、バター、塩)	
25	水	ナポリタン ツナサラダ わかめスープ・くだもの	(スパゲティ、ウインナー、人参、玉葱、ピーマン、バター、ケチャップ、塩、胡椒) (レタス、トマト、コーン缶、ツナ、きゅうり、塩、こしょう、酢、油、砂糖) (わかめ、葱、えのき草、コンソメ、塩)	おにぎり (米、ゆかり)	
26	木	ハムチーズフライ 高菜煮 春雨スープ・くだもの	(ハム、スライスチーズ、パン粉、小麦粉、油) (ミニトマト) (米) (高菜、油揚げ、糸コン、うち豆、醤油、みりん、酒) (米) (春雨、人参、チンゲン菜、干しいたけ、コンソメ、塩)	ドリンクヨーグルト ロールパン	
27	金	卵麩丼 小松菜煮 味噌汁・くだもの	(卵麩、卵、三つ葉、玉葱、醤油、砂糖、酒、みりん) (米) (小松菜、人参、糸こん、油揚げ、さば缶、酒、みりん、砂糖、醤油) (水菜、なめこ、豆腐、煮干、味噌)	こらち子ミ (こら・小麦粉・片栗粉・塩・醤油・ごま油)	
28	土	炒り豆腐 味噌汁 くだもの	(豆腐、人参、いんげん、玉葱、鶏もも肉、油、醤油、塩) (ほうれん草) (米) (わかめ、味噌)		
30	月	五色納豆 ビーフン炒め のっぺい汁・くだもの	(納豆、海苔、チーズ、ほうれん草、ツナ缶、醤油) (米) (ビーフン、キャベツ、もやし、人参、豚バラ肉、塩、ごま油) (里芋、人参、ごぼう、竹輪、鶏もも肉、塩、醤油、かつお節)	フレンチトースト (卵除去プリンの素、牛乳、食パン)	
31	火	煮魚 スパゲティサラダ 味噌汁・くだもの	(銀たら、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、しょうが) (ほうれん草) (米) (スパゲティ、きゅうり、人参、ハム、卵、マヨネーズ、塩、こしょう) (水菜、なめこ、豆腐、煮干、味噌)	五平餅 (米、味噌、砂糖)	

○果物やおやつは都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

○牛乳は午前と午後に飲みます。

※お正月料理を青字にしています。