



冬のおたより

2022.12.23



年末が近づき、もうすぐ今年も終わろうとしています。これまで様々な経験をして子どもたちはたくましく成長しました。

明日から年末休みになります。お休みになるとつい起きるのが遅くなり朝食を抜いたりして、今まで身につけてきた生活習慣が乱れ、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。食事や睡眠はしっかりととり、戸外から帰った後はうがいや手洗いをするなど、みんなが心掛けて健康に過ごしましょう。

年内の保育は28日(水)で終了となります。保護者の皆様にはこれまで多大なるご協力とご理解をいただき、ありがとうございました。

年末年始は楽しいことがいっぱいです。体調管理やケガに気を付けて、新年は元気なお顔を見せてくれること楽しみにしています。



《1月の予定》



- 4日(水) 保育はじめ
- 6日(金) ヨガ教室(3.4.5歳児)
- 10日(火) 体操教室(3.4.5歳児)
- 12日(木) 英会話(2.3.4.5歳児)
- 13日(金) 避難訓練(火災)
- 16日(月) HIPHOP教室(2.3.4.5歳児)
- 17日(火) 体操教室(3.4.5歳児)
- 18日(水) 災害救助犬 来園!!
- 19日(木) 英会話(2.3.4.5歳児)
- 20日(金) 12月・1月合同誕生会
- 23日(月) 英会話(2.3.4.5歳児)
- 24日(火) 体操教室(3.4.5歳児)
- 26日(木) HIPHOP教室(2.3.4.5歳児)
- 27日(金) 体操教室(3.4.5歳児)
- 28日(土) 保育参観
- 30日(月) 英会話(2.3.4.5歳児)
- 31日(火) ヨガ教室(3.4.5歳児)



※詳細については後日お知らせします。

よいお年をお迎えください・・・



ぱくぱく だより

2023年
1月号



あけましておめでとうございます。新しい年が子ども達、保護者の皆様にとって笑顔あふれる年になりますよう、お祈り申し上げます。

一段と寒さが厳しくなりました。寒風のなかでも子どもは元気に遊びまわることのたとえとして、「子どもは風の子、大人は火の子」ということわざがあります。近年では低体温（36℃以下）の子どもが増えており、低体温からくる体調不良や免疫力の低下などが心配されています。身体を温めるためには睡眠時間と食事のとり方がとても大切です。早めに就寝し朝ご飯を食べることを意識し、ご飯やパンだけの日にはウインナー、ヨーグルトなど、体温を上げる効果のあるたんぱく質が豊富な食品を+1品組み合わせるとよいでしょう。体温を上げて、今年も元気に過ごしましょう。

施設欄

《毎月19日は食育の日です》

一緒に食べよう



家族や仲間が食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事をするを「共食」と言います。一つの食卓を囲み、顔を合わせて食事することは、子ども達の成長にとっても大切な時間と空間です。

【共食のメリット】

- ① **絆が深まり心の栄養となる**：楽しい話題でリラックスした状態で食事することは、美味しさが増して消化吸収もよくなり、情緒の安定にもつながります。
- ② **知識を伝え学び合う時間となる**：食材の色、形、匂いなど五感で感じたことを会話を通じて共有し、食に対する関心を高め、感謝の気持ちを育てます。
- ③ **社会性やマナーが身につく**：挨拶や箸の使い方、姿勢など食事のマナーを学ぶことで、社会性が身につきます。

コロナ禍の今、園でお友達と楽しくお話ししながら食事することは厳しくなっていますが、お家で家族と楽しく食事をし、豊かで健康的な食生活を送りましょう。

こよみ

今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

小寒（しょうかん） 1月5日頃

寒さが加わるという意味で「寒の入り」のこと。暦の上では冬の寒さが厳しくなる頃で、寒中見舞いを出し始める時期でもあります。

大寒（だいかん） 1月20日頃

一年で一番寒さが厳しくなる頃。寒い日が三日続くと、その後の四日は暖かくなり、寒さの中にも少しだけ春の気配を感じられます。



鮭とごぼうのご飯



《約4人分》

・米	2合	・しょうゆ	小さじ2
・水	適量	・みりん	小さじ2
・鮭	100g (2切れ)	・料理酒	大さじ1
・ごぼう	80g (1/2本)	・塩	一つまみ

《作り方》

- ①米を研ぎ、水に30分以上浸漬します。
- ②鮭に酒と塩をふっておき、ごぼうはささがきにして水にさらします。
- ③①にごぼう、みりん、しょうゆを入れて炊飯します。
- ④鮭を焼き、身をほぐします。
- ⑤炊きあがったご飯に④をよく混ぜ込んだら完成です。

◎QRコードを読み取ると

参考動画を見ることができます。





1月 献立表



令和5年

そらまい谷保育園

日曜	献立名	あか	きいろ	みどり	その他		
曜	朝食やつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	その他
4 水	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	ツナの和風スパゲティ コンソメスープ キャベツサラダ グレープフルーツ 麦茶	こねつけ 小魚 麦茶	ツナ ロースハム 味噌 煮干し 牛乳	スパゲティ 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 薄力粉 砂糖 ほうれん草と小松菜せんべい	玉ねぎ 干しいたけ にんにく 焼きのり 人参 パセリ キャベツ コーン グレープフルーツ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶
5 木	小魚せんべい牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわのゆかり揚げ さつま芋のきんぴら 麦茶	豆乳ゼリーいちごジャム ソース ウエハース 牛乳	味噌 焼き竹輪 豆乳 牛乳	米 小切麩 薄力粉 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 いちごジャム ウエハース 小魚せんべい	植物だし 切干大根 玉ねぎ ゆかり 人参 グリンピース アガー	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
6 金	クラッカー牛乳	【小寒】鮭とごぼうの混ぜご飯 味噌汁 松風焼き 紅白なます チーズ 麦茶	野菜粥 麦茶	鮭 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 ごま クラッカー	ごぼう 植物だし キャベツ 長ねぎ わかめ 玉ねぎ 人参 青のり 大根 小松菜 かぶ	水 料理酒 塩 万能つゆ みりん 醤油酢 麦茶
7 土	しらす&わかめせんべい牛乳	豚丼 味噌汁 りんご 麦茶	フルーツパン(いちご)牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 フルーツパン しらす&わかめせんべい	玉ねぎ したき 植物だし 人参 しめじ 万能ねぎ りんご	水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶
10 火	どうもろこしすなっく牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐の玉子とじ キャベツとれんこんのごま和え オレンジ 麦茶	きな粉ドーナツ 牛乳	味噌 鶏肉 高野豆腐 鶏卵 牛乳 きな粉	米 油 ごま 砂糖 ホットケーキミックス 無塩バター どうもろこしすなっく	植物だし 大根 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ グリンピース キャベツ れんこん 人参 オレンジ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
11 水	ミニアスパラガス牛乳	野菜パン コンソメスープ シエバースパイ プロッコリーのマヨサラダ カップゼリー(青りんご) 麦茶	【鏡開き】おしるこ 麦茶	豚ひき肉 牛乳 チーズ こしあん	野菜パン 油 薄力粉 じゃが芋 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 青りんごゼリー 米 ビスケット	人参 かぶ エリンギ 玉ねぎ パセリ プロッコリー もやし パプリカ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 麦茶
12 木	しらす&わかめせんべい牛乳	ご飯 味噌汁 さばの香り焼き 切干大根の煮物 麦茶	フルーツパンサンド 牛乳	味噌 さば 油揚げ クリーム 牛乳	米 さつま芋 小切麩 ごま油 フルーツパン しらす&わかめせんべい	植物だし 玉ねぎ にんにく しょうが 青のり 切干大根 人参 ほうれん草 みかん缶	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶
13 金	ごませんべい牛乳	ハヤシライス 人参ドレッシングサラダ みかん 麦茶	レーズンソフトクッキー 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 油 無塩バター 砂糖 薄力粉 ごませんべい	玉ねぎ 人参 しめじ ダイストマト 白菜 きゅうり コーン みかん レーズン	水 ハヤシベース 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
14 土	小魚せんべい牛乳	厚揚げのカレー風味炒め 味噌汁 バナナ 麦茶	青りんごゼリー どうぶつビスケット 牛乳	厚揚げ 鶏肉 味噌 牛乳	米 油 青りんごゼリー ビスケット 小魚せんべい	人参 玉ねぎ しょうが にんにく グリンピース 植物だし もやし なめこ 小松菜 パナナ	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 麦茶
16 月	どうもろこしすなっく牛乳	ご飯 味噌汁 たらのマヨネーズ焼き 野菜炒め りんご 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	味噌 たら 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃが芋 片栗粉 砂糖 どうもろこしすなっく	植物だし 干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ 人参 ピーマン りんご 青のり	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん チキンスープの素 塩 麦茶
17 火	いわしせんべい牛乳	マーボー豆腐丼 中華スープ ほうれん草の中華和え フルーツヨーグルト 麦茶	バナナ焼き春巻き 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春巻きの皮 薄力粉 油 いわしせんべい	長ねぎ しょうが にんにく かぶ ピーマン 人参 白菜 人参 みかん缶 バイン缶 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶
18 水	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	ツナの和風スパゲティ コンソメスープ キャベツサラダ グレープフルーツ 麦茶	こねつけ 小魚 麦茶	ツナ ロースハム 味噌 煮干し 牛乳	スパゲティ 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 薄力粉 砂糖 ほうれん草と小松菜せんべい	玉ねぎ 干しいたけ にんにく 焼きのり 人参 パセリ キャベツ コーン グレープフルーツ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶
19 木	小魚せんべい牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわのゆかり揚げ さつま芋のきんぴら 麦茶	豆乳ゼリーいちごジャム ソース ウエハース 牛乳	味噌 焼き竹輪 豆乳 牛乳	米 小切麩 薄力粉 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 いちごジャム ウエハース 小魚せんべい	植物だし 切干大根 玉ねぎ ゆかり 人参 グリンピース アガー	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
20 金	クラッカー牛乳	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 すまし汁 鶏肉の塩焼き プロッコリーの味噌和え ジョア 麦茶	カップケーキ 牛乳	しらす かつおだしバック 鶏肉 味噌 ジョア 牛乳 クリーム	米 油 砂糖 薄力粉 無塩バター クラッカー	人参 さやいんげん 白菜 えのき草 ほうれん草 プロッコリー 大根	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
21 土	しらす&わかめせんべい牛乳	豚丼 味噌汁 りんご 麦茶	フルーツパン(いちご)牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 フルーツパン しらす&わかめせんべい	玉ねぎ したき 植物だし 人参 しめじ 万能ねぎ りんご	水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶
23 月	せんべい牛乳	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き かぶの煮物 チーズ 麦茶	りんごのコンポート ウエハース 牛乳	味噌 ぶり チーズ 牛乳	米 砂糖 油 ウエハース せんべい	植物だし 長ねぎ わかめ 小松菜 かぶ 人参 さやいんげん りんご レモン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶
24 火	どうもろこしすなっく牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐の玉子とじ キャベツとれんこんのごま和え オレンジ 麦茶	きな粉ドーナツ 牛乳	味噌 鶏肉 高野豆腐 鶏卵 牛乳 きな粉	米 油 ごま 砂糖 ホットケーキミックス 無塩バター どうもろこしすなっく	植物だし 大根 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ グリンピース キャベツ れんこん 人参 オレンジ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
25 水	ミニアスパラガス牛乳	野菜パン コンソメスープ シエバースパイ プロッコリーのマヨサラダ カップゼリー(青りんご) 麦茶	青菜おにぎり 麦茶	豚ひき肉 牛乳 チーズ	野菜パン 油 薄力粉 じゃが芋 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 青りんごゼリー 米 ごま油 ビスケット	人参 かぶ エリンギ 玉ねぎ パセリ プロッコリー もやし パプリカ ほうれん草	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 麦茶 こいくちしょうゆ
26 木	しらす&わかめせんべい牛乳	ご飯 味噌汁 さばの香り焼き 切干大根の煮物 麦茶	のりチーストースト 牛乳	味噌 さば 油揚げ チーズ 牛乳	米 さつま芋 小切麩 ごま油 食パン ノンエッグマヨネーズ しらす&わかめせんべい	植物だし 玉ねぎ にんにく しょうが 青のり 切干大根 人参 ほうれん草 焼きのり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶
27 金	ごませんべい牛乳	ハヤシライス 人参ドレッシングサラダ みかん 麦茶	レーズンソフトクッキー 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 油 無塩バター 砂糖 薄力粉 ごませんべい	玉ねぎ 人参 しめじ ダイストマト 白菜 きゅうり コーン みかん レーズン	水 ハヤシベース 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
28 土	小魚せんべい牛乳	厚揚げのカレー風味炒め 味噌汁 バナナ 麦茶	青りんごゼリー どうぶつビスケット 牛乳	厚揚げ 鶏肉 味噌 牛乳	米 油 青りんごゼリー ビスケット 小魚せんべい	人参 玉ねぎ しょうが にんにく グリンピース 植物だし もやし なめこ 小松菜 パナナ	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 麦茶
30 月	どうもろこしすなっく牛乳	ご飯 味噌汁 たらのマヨネーズ焼き 野菜炒め りんご 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	味噌 たら 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃが芋 片栗粉 砂糖 どうもろこしすなっく	植物だし 干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ 人参 ピーマン りんご 青のり	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん チキンスープの素 塩 麦茶
31 火	いわしせんべい牛乳	マーボー豆腐丼 中華スープ ほうれん草の中華和え フルーツヨーグルト 麦茶	バナナ焼き春巻き 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春巻きの皮 薄力粉 油 いわしせんべい	長ねぎ しょうが にんにく かぶ もやし わかめ ほうれん草 白菜 人参 みかん缶 バイン缶 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	585	20.5	18.2	270	1.6
児 平均量	560	20.4	17.1	265	1.6
乳 目標量	475	16.7	14.8	225	1.5
児 平均量	489	17.8	15.2	281	1.3



		初期	中期	後期	
日	曜	お昼	お昼	お昼	午後
4	水	お粥 スープ キャベツペースト じゃが芋ペースト	お粥 人参のスープ 高野豆腐とキャベツの煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 人参のスープ 高野豆腐とキャベツの煮物 スティックじゃが芋	味噌軟飯
5	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	お粥 麩の味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物	軟飯 麩の味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 スティックさつま芋	軟飯
6	金	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 玉ねぎの味噌汁 鮭と人参の煮物 大根の煮物	軟飯 玉ねぎの味噌汁 鮭と人参の煮物 スティック大根	野菜軟飯
7	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト	お粥 人参の味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物 りんご煮	軟飯 人参の味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物 りんご煮	ハイハイ
10	火	お粥 スープ キャベツペースト かぼちゃペースト	お粥 人参の味噌汁 鶏ももとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 オレンジ	軟飯 人参の味噌汁 鶏ももとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 オレンジ	きな粉軟飯
11	水	お粥 スープ ブロッコリーペースト 人参ペースト	お粥 かぶのスープ 豚そぼろとブロッコリーの煮物 人参の煮物	軟飯 かぶのスープ 豚そぼろとブロッコリーの煮物 スティック人参	ケチャップ軟飯
12	木	お粥 スープ かれいペースト さつま芋ペースト	お粥 麩の味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 さつま芋の煮物	軟飯 麩の味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 スティックさつま芋	青のり軟飯
13	金	お粥 スープ 人参ペースト 白菜ペースト	お粥 玉ねぎのスープ 豚肉と人参の煮物 白菜の煮物 みかん	軟飯 玉ねぎのスープ 豚肉と人参の煮物 白菜の煮物 みかん	コーン軟飯
14	土	お粥 スープ 小松菜ペースト	お粥 人参の味噌汁 鶏ももと小松菜の煮物 バナナ	軟飯 人参の味噌汁 鶏ももと小松菜の煮物 バナナ	ハイハイ
16	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト	お粥 キャベツの味噌汁 たらと玉ねぎの煮物 チンゲン菜の煮物 りんご煮	軟飯 キャベツの味噌汁 たらと玉ねぎの煮物 チンゲン菜の煮物 りんご煮	スティックじゃが芋
17	火	お粥 スープ かぶペースト 人参ペースト	お粥 白菜のスープ 豚そぼろとかぶの味噌煮 人参の煮物 ヨーグルト	軟飯 白菜のスープ 豚そぼろとかぶの味噌煮 スティック人参 ヨーグルト	バナナ
18	水	お粥 スープ キャベツペースト じゃが芋ペースト	お粥 人参のスープ 高野豆腐とキャベツの煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 人参のスープ 高野豆腐とキャベツの煮物 スティックじゃが芋	味噌軟飯
19	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	お粥 麩の味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物	軟飯 麩の味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 スティックさつま芋	軟飯
20	金	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 ブロッコリーのスープ 鶏ももと白菜の味噌煮 人参の煮物	軟飯 ブロッコリーのスープ 鶏ももと白菜の味噌煮 スティック人参	ミルク軟飯
21	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト	お粥 人参の味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物 りんご煮	軟飯 人参の味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物 りんご煮	ハイハイ
23	月	お粥 スープ かぶペースト 小松菜ペースト	お粥 さやいんげんの味噌汁 高野豆腐とかぶの煮物 小松菜の煮物	軟飯 さやいんげんの味噌汁 高野豆腐とかぶの煮物 小松菜の煮物	りんご煮
24	火	お粥 スープ キャベツペースト かぼちゃペースト	お粥 人参の味噌汁 鶏ももとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 オレンジ	軟飯 人参の味噌汁 鶏ももとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 オレンジ	きな粉軟飯
25	水	お粥 スープ ブロッコリーペースト 人参ペースト	お粥 かぶのスープ 豚そぼろとブロッコリーの煮物 人参の煮物	軟飯 かぶのスープ 豚そぼろとブロッコリーの煮物 スティック人参	ケチャップ軟飯
26	木	お粥 スープ かれいペースト さつま芋ペースト	お粥 麩の味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 さつま芋の煮物	軟飯 麩の味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 スティックさつま芋	スティックパン
27	金	お粥 スープ 人参ペースト 白菜ペースト	お粥 玉ねぎのスープ 豚肉と人参の煮物 白菜の煮物 みかん	軟飯 玉ねぎのスープ 豚肉と人参の煮物 白菜の煮物 みかん	コーン軟飯
28	土	お粥 スープ 小松菜ペースト	お粥 人参の味噌汁 鶏ももと小松菜の煮物 バナナ	軟飯 人参の味噌汁 鶏ももと小松菜の煮物 バナナ	ハイハイ
30	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト	お粥 キャベツの味噌汁 たらと玉ねぎの煮物 チンゲン菜の煮物 りんご煮	軟飯 キャベツの味噌汁 たらと玉ねぎの煮物 チンゲン菜の煮物 りんご煮	スティックじゃが芋
31	火	お粥 スープ かぶペースト 人参ペースト	お粥 白菜のスープ 豚そぼろとかぶの味噌煮 人参の煮物 ヨーグルト	軟飯 白菜のスープ 豚そぼろとかぶの味噌煮 スティック人参 ヨーグルト	バナナ

