



2023年1月

いずみ青葉台保育園

いずみ反町保育園

いずみ東白楽保育園

いずみ松本町保育園

いずみ反町公園保育園

あけましておめでとうございます。今年も子ども達にとって“安心・安全”はもちろん、わくわくするような美味しい給食作りに努めたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

新年の食べ物といえば、お雑煮や七草粥などがあります。寒い日が続きますが、行事食や旬の食材を楽しみながら、今年も1年、元気に過ごしていきましょう。



どうして「食べない」？

子ども達の「食べない」には様々な理由があります。「食べたい」という意欲は「好き」につながる一番重要な土台です。意欲が育つ食事の時間にするには、どんな取り組みができるでしょうか。

食べない理由① 咀嚼や機能的に食べることが難しい為

小さく刻む、とろみをつける等、調理の工夫が可能です。また、咀嚼は体や口腔内の発達と共に身に付きます。月齢に拘らず、お子様の様子を見ながら進めましょう。

食べない理由② 味が好みでない為（慣れない味である）

子ども達は、色々な味や食感・匂い等の経験を積み重ねている途中で、味覚が敏感です。経験が少ない食べ物を警戒するのは当たり前のもので、その食材や料理が「きれい」なのではなく、「まだ食べられない」「まだ良さがわからない」という表現の方が当てはまるかもしれません。何回か食事に出すことで慣れていくこともあるので、根気強く様子を見守りましょう。

また、少しでも食べられた時には、たくさん褒めてあげてくださいね♪



食べない理由③ 空腹でない為

食事やおやつは与え過ぎず適量にし、お腹がすくリズムを整えましょう。

食べない理由④ 気持ちが食事に向いていない為

食具を並べてもらう・味見をしてもらう等、食事の準備を手伝ってもらうことで食事に気持ちを向け、食べたい意欲を育みましょう。





食べない理由⑤ 環境が落ち着かない為（周囲のもの、人）

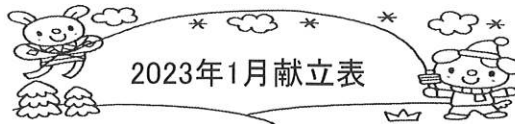
食事に集中できる環境を整えましょう。皆で食卓を囲み、会話をしながら食べる楽しさを引き出しましょう。食事中はテレビを消すのもいいですね。



好き嫌いの発達は、自己主張が盛んになる1歳以降から始まり、小学低学年児に多くなるので長い目で見守って行ってあげましょう。

 管理栄養士・奥田の食育だより 

玄関に飾る鏡餅用のお餅を、今年も杵と臼を使って子どもたちについてもらいました。一人ずつ出て来て、緊張しながらも「いち、にーい！」とみんなの数える声に合わせて一生懸命杵を振っていました。ニコニコ楽しそうだったり、真剣な顔をしていたり、それぞれお餅つきを楽しんでいたように思います。玄関の鏡餅、ぜひ見てみてくださいね。



2023年1月献立表

	昼食	おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくなる	調味料
2月	年始休み					
3火	年始休み					
4水	ご飯 魚の塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 レーズン入りコーンフレーク	ぎんざげ/牛乳	精白米/しらたき/三温糖/さつまいも	切干し大根/にんじん/グリーンピース/ たまねぎ/レーズン	食塩/こしょう 混合粉 こいくちしょうゆ/み りん風調味料/みそ
5木	【あけましておめでとう会】 お赤飯 松風焼き 紅白なます 栗きんとん すまし汁	牛乳 開口笑	あずき/鶏ひき肉/牛乳/卵	精白米/もち米/黒ごま/片栗粉/白 ごま/三温糖/さつまいも/くり甘露煮 /こまちふ/なたね油/薄力粉/有塩 バター	たまねぎ/れんこん/だいこん/にんじ ん/カットわかめ/青のり	食塩/みそ/みりん風 調味料/米酢/こいく ちしょうゆ/ベーキング パウダー
6金	ご飯 豚のスタミナ炒め 高野豆腐の含め煮 みそ汁	麦茶 七草がゆ	豚もも肉/高野豆腐	精白米/三温糖/じゃがいも	たまねぎ/にんにく/しょうが/だいこん /にんじん/グリーンピース/カットわかめ /せり/なすな 葉生/かぶ 根/かぶ 葉/だいこん葉	こいくちしょうゆ/み りん風調味料/みそ
7土	二色丼 根菜の含め煮 みそ汁	牛乳 星たべよ アンパンマンビスケット	鶏ひき肉/木綿豆腐/牛乳	精白米/三温糖/さつまいも	こまつな/だいこん/にんじん/いんげ ん/カットわかめ	こいくちしょうゆ/み りん風調味料/みそ
9月	成人の日					
10火	ハヤシライス スパゲティサラダ スープ	牛乳 蒸し芋	豚もも肉/ツナ缶水煮/牛乳	精白米/薄力粉/スパゲティ/オリーブ 油/三温糖/さつまいも	たまねぎ/しめじ/にんじん/ホールト マト缶/グリーンピース/きゅうり/キャベ ツ/ホールコーン	ハヤシルー/トマトケ チャップ/中濃ソース/ 米酢/チキンコンソメ/ 食塩
11水	麦ご飯 魚のみそ煮 酢の物 けんちん汁	牛乳 マカロニきな粉	さば/木綿豆腐/牛乳/きな粉	精白米/押麦/三温糖/マカロニ	しょうが/長ねぎ/キャベツ/きゅうり/ もやし/にんじん/カットわかめ/だいこ ん/ごぼう	みそ/みりん風調味料 /米酢/こいくちしょう ゆ/食塩
12木	【お誕生会】 キャロットライス 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 お誕生会パンケーキ	鶏もも肉/ツナ缶水煮/牛乳/ホイッ クリーム(植物性)	精白米/片栗粉/米粉/なたね油/オリ ーブ油/三温糖/ホットケーキミックス /メープルシロップ	にんじん/にんにく/しょうが/ブロッ コリー/キャベツ/きゅうり/赤パプリカ/ クリームコーン/いちご/黄桃缶/キウ イフルーツ	チキンコンソメ/バセリ /こいくちしょうゆ/み りん風調味料/米酢
13金	ご飯 肉豆腐 のり和え みそ汁	牛乳 りんご スナックパン	豚もも肉/焼き豆腐/牛乳	精白米/しらたき/三温糖	長ねぎ/にんじん/こまつな/もやし/ キャベツ/きざみり/かぼちゃ/たま ねぎ/りんご 皮むき	こいくちしょうゆ/み りん風調味料/みそ
14土	焼肉丼 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 アンパンマンソフトせんべい きな粉ウエハース	豚もも肉/牛乳	精白米/はるさめ/三温糖/ごま油	たまねぎ/にんにく/しょうが/ きゅうり/にんじん/ホールコーン/チ ンゲンサイ	テンメンジャン/みりん 風調味料/こいくちしょう ゆ/米酢/顆粒ガラ スープ
16月	ご飯 鶏と高野豆腐の煮物 即席漬け みそ汁	牛乳 クラッカーサンド	鶏もも肉/高野豆腐/牛乳/プロセス チーズ	精白米/三温糖/さつまいも	だいこん/にんじん/いんげん/キャベ ツ/きゅうり/塩昆布/万能ねぎ/ブ ルーベリージャム/いちごジャム	こいくちしょうゆ/み りん風調味料/みそ
17火	ビビンバ丼 さつまいものレモン煮 わかめスープ	麦茶 きつねうどん	豚ひき肉/油揚げ	精白米/三温糖/ごま油/さつまいも /乾麺・うどん	しょうが/にんにく/こまつな/もやし/ にんじん/レモン/カットわかめ/万能 ねぎ/長ねぎ	テンメンジャン/こいく ちしょうゆ/米酢/顆 粒ガラススープ/こいく ちしょうゆ/みりん風調 味料
18水	麦ご飯 魚の梅風味焼 大豆入りひじき煮 みそ汁	牛乳 りんごマフィン	さわら/油揚げ/水煮大豆/木綿豆腐 /牛乳	精白米/押麦/三温糖/しらたき/グ ラニュー糖/ホットケーキミックス/無塩バ ター	梅ひしお/ひじき/にんじん/いんげ ん/だいこん/こまつな/りんご 皮むき	みりん風調味料/こいく ちしょうゆ/みそ
19木	ロールパン 根菜入りポークシチュー マカロニサラダ	麦茶 鮭おにぎり チーズ	豚もも肉/鮭フレーク/プロセスチーズ	ロールパン/じゃがいも/薄力粉/マカ ロニ/三温糖/オリーブ油/精白米	ごぼう/れんこん/たまねぎ/にんじん /しめじ/グリーンピース/キャベツ/きゅ うり/焼きのり	シチュールウ/中濃 ソース/米酢
20金	ご飯 和風ハンバーグ 大根とツナのサラダ みそ汁	牛乳 バナナ カル鉄スティック	豚ひき肉/木綿豆腐/ツナ缶水煮/牛 乳	精白米/片栗粉/三温糖/ごま油	長ねぎ/だいこん/きゅうり/ホール コーン/かぼちゃ/しめじ/バナナ	こいくちしょうゆ/み りん風調味料/米酢/み そ
21土	2種おにぎり 肉野菜炒め 具だくさんみそ汁	牛乳 ハッピーターン ビスコ	豚もも肉/高野豆腐/牛乳	精白米/ごま油/ビスコ	にんにく/しょうが/キャベツ/もやし/ にんにく/にんじん/こまつな/だいこん/ 長ねぎ	ゆかり/菜飯の素/顆 粒ガラススープ/こいく ちしょうゆ/みりん風調 味料/みそ
23月	ご飯 鶏とさつまいもの煮物 おかか和え みそ汁	牛乳 フレーククリスピー	鶏もも肉/かつお節/牛乳	精白米/さつまいも/しらたき/三温糖 /無塩バター	たまねぎ/にんじん/いんげん/こまつ な/キャベツ/もやし/切干し大根/ カットわかめ	こいくちしょうゆ/み りん風調味料/みそ
24火	カレースパゲティ フルーツサラダ ミルクスープ	牛乳 ココア蒸しパン	豚ひき肉/ウインナー/牛乳	スパゲティ/オリーブ油/三温糖/さつ まいも/ホットケーキミックス	たまねぎ/にんじん/ピーマン/ホール コーン/キャベツ/きゅうり/パイン缶/ みかん缶/こまつな	カレールウ/トマトケ チャップ/中濃ソース/ 米酢/チキンコンソメ/ 食塩
25水	麦ご飯 魚の野菜あんかけ 鶏五目豆 みそ汁	牛乳 ソース焼きそば	かわいい/鶏もも肉/水煮大豆/木綿豆 腐/牛乳/豚もも肉	精白米/押麦/三温糖/片栗粉/ごま 油/蒸し中華麺	もやし/チンゲンサイ/にんじん/えの きたけ/ごぼう/だいこん/いんげん/ なめこ/キャベツ/ピーマン/あおのり 煮干し	顆粒ガラススープ/こいく ちしょうゆ/みりん風調 味料/みそ/中濃ソ ース
26木	食パン チキンのクリーム煮 グリーンサラダ トマトスープ	麦茶 五平餅 小魚	鶏もも肉/牛乳/ツナ缶水煮/ウイ ナー/煮干し	食パン/マカロニ/オリーブ油/三温糖 /じゃがいも/精白米	たまねぎ/にんじん/グリーンピース/ブ ロccoli/キャベツ/きゅうり/ホール コーン/ホールトマト缶	シチュールウ/米酢/ チキンコンソメ/食塩/ みそ/みりん風調味料
27金	わかめご飯 筑前煮 納豆和え みそ汁	牛乳 パウムクーヘン みかん	鶏もも肉/挽きわり納豆/高野豆腐/ 牛乳	精白米/こんにゃく/三温糖	カットわかめ/たけのこ水煮/ごぼう/ れんこん/にんじん/いんげん/こまつ な/はくさい/もやし/みずな/みかん	食塩/みりん風調味料 /こいくちしょうゆ/み そ
28土	豚の生姜焼き丼 なめ茸和え みそ汁	牛乳 ひじきスティック ぼたぼた焼き	豚もも肉/木綿豆腐/牛乳	精白米	しょうが/たまねぎ/しめじ/グリーンビ ース/こまつな/キャベツ/もやし/に んじん/なめたけ/カットわかめ	こいくちしょうゆ/み りん風調味料/みそ
30月	ご飯 青椒肉絲 海藻サラダ 玉子スープ	牛乳 甘食	豚もも肉/ツナ缶水煮/卵/牛乳/コ デンスミルク	精白米/片栗粉/ごま油/三温糖/有 塩バター/薄力粉	ピーマン/赤パプリカ/黄パプリカ/た けのこ水煮/長ねぎ/カットわかめ/ひ じき/きゅうり/もやし/万能ねぎ	顆粒ガラススープ/こいく ちしょうゆ/みりん風調 味料/米酢/食塩/ ベーキングパウダー
31火	和風あんかけ丼 かぼちゃのいとこ煮 みそ汁	牛乳 じゃこトースト	鶏もも肉/ゆで小豆缶/牛乳/ちりめん じゃこ	精白米/片栗粉/食パン	はくさい/長ねぎ/にんじん/しめじ/ かぼちゃ/だいこん/こまつな/あお のり 煮干し	こいくちしょうゆ/み りん風調味料/みそ/マ ヨネーズ

- 仕入れなどにより使用する材料が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ご不明な点、ご質問などがありましたら、遠慮なく給食室までお問い合わせ下さい。
- うさぎ、パンダ組の午前おやつは、ビスケットやクラッカーと麦茶です。
- 完了食(1歳~1歳半)は幼児食を食べやすく配慮したものを提供しています。
- 本園で使用している、ハム・ウインナーに卵は含まれておりません。