



令和5年 1月号
あすなるこども園

新しい年がスタートしました。手洗いやうがいをきちんと
して、しっかりとごはんを食べて丈夫なからだを作っていま
しょう。

新年の食べ物と言えば、お雑煮や七草を思い浮かべる方も多
いかもしれません。旬の食材を楽しみながら、今年一年元氣
に過ごしたいですね。

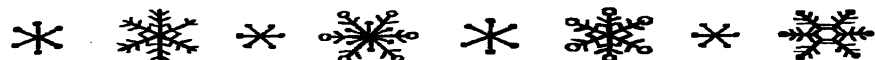
1月の目標

伝統食にふれてみよう！



1月に旬を迎える野菜や果物は、寒さ
の厳しい季節を超えるため、糖分を
たくわえ、甘味が強いのが特徴です。
からだを温めるスープや煮物にすれば、汁に溶け出た野菜の栄養素
を余すことなく摂取できます。白菜・大根・ブロッコリーなど
たくさんの冬野菜が献立に入ってます。

★1月の誕生日会メニュー★



☆フィッシュバーガー・ヘルシーミートローフ・冬野菜サラダ
ポンカン・バナナ・イタリアンスープ

おやつ ブルーベリーマフィン カルピス



<1月のおすすめメニュー> ～小松菜のナムル～



材料 3歳以上児8人分

小松菜	1袋
もやし	1/2袋
♡ごま油	小さじ1と1/2
♡にんにく	少々
♡しょう油	小さじ1/2
♡砂糖	小さじ1/2
♡酢	小さじ1

作り方

- 1 小松菜は3cm長さに切り、よく洗います
- 2 もやしもよく洗います
- 3 鍋に湯を沸かし、1→2の順に茹でて水にさらしてからよく絞ります。
- 4 ♡の材料をボールの中で混ぜ合わせてから3を和えて出来上がりです。

※ もやしの代わりに人参などでもきれいです。
にんにくは入れなくても大丈夫です。

◇さつまいの皮むきをしました◇



天候の都合などで、とうもろこしの皮むきが出来なかったうさぎ組さん達。
そこでおやつのもんブランで使うお芋の皮をむいてもらう事にしました。
当日「お芋から虫でてくるかな？」などと話しながら、皮むき器を使いながら
上手にむけました。他のクラスのお友だちや先生に「すごいね」「今日のいも
んブランはなんだかおいしかったよ」と言われ嬉しそうな表情をみせてました。



もちつき大会メニュー



※ひよこ・ぱんだ組 (午前おやつに蒸したもち米を少しお味見)

わかめごはん・しゅうまい・青菜のしらす和え・りんご・煮込みうどん
※こあら組 ひよこ・ぱんだと同じ+食べられるお友だちはお餅 (あんこ
ふりかけ・きなこ餅)

※りす・うさぎ・きりん組 献立表通り+お餅 (こあら組とおなじ)





令和5年 あすなろこども園

ひよこ・ぼんだ・こあら りす・うさぎ・きりん

Table with 11 columns: 日曜, 10時, 昼食, 3時のおやつ, 赤:血や肉になる, 黄:熱や力となる, 緑:調子をととのえる, カロリー, 蛋白質, カロリー, 蛋白質. Rows 4-31 contain menu items and nutritional data. Row 20 is a birthday party (誕生日会) with a cake illustration.