

お手伝いをやってみよう

令和3年1月 幼稚園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
8	金	白玉うどん 五目あんかけうどん 牛乳 鮭の塩焼き お浸し みかん	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 秋さけ塩焼き	白玉うどん さとう かたくり粉	にんじん はくさい 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう みかん
12	火	ごはん 鶏肉の照り焼き のっぺい汁 牛乳 磯和え	牛乳 照り焼きチキン 豆腐 かまぼこ のり	米 さといも かたくり粉 さとう	だいこん えのきたけ ねぎ はくさい もやし こまつな にんじん
13	水	ごはん ひじきご飯 豚汁 牛乳 白ごまつくね オレンジ	牛乳 まぐろフレーク ひじき 豚肉 豆腐 油揚げ みそ レバー入り白ごまつくね	米 さとう さといも	こんにゃく たけのこ にんじん とうもろこし いんげん だいこん ごぼう ねぎ オレンジ
14	木	黒糖パン かれいフライ 牛乳 ジュリエンスープ フレンチサラダ	牛乳 ベーコン 黄金カレイ骨ごとフライ 鶏肉	黒糖パン 揚げ油 サラダ油 さとう	にんじん たまねぎ はくさい みずな キャベツ きゅうり とうもろこし
15	金	ごはん 中華飯 牛乳 コーンしゅうまい わかめスープ ミニゼリーもも	牛乳 豚肉 なたと コーンしゅうまい わかめ	米 ごま油 かたくり粉 ゼリー	たけのこ はくさい もやし にんじん ねぎ しょうが にんにく だいこん たまねぎ なら もも
18	月	ごはん 麻婆豆腐 牛乳 華風スープ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 焼豚 かまぼこ	米 ごま油 さとう かたくり粉 はるさめ	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが はくさい たまねぎ なら もやし だいこん きゅうり
19	火	ごはん カレーライス 牛乳 オムレツ グリーンサラダ パインアップル	牛乳 豚肉 オムレツ ハム	米 じゃがいも 米粉カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ パイン
20	水	ごはん すき焼き風煮 牛乳 つみれ汁 かぶの甘酢和え	牛乳 牛肉 焼き豆腐 かまぼこ いわし入つみれ団子 油揚げ 鶏肉 こんぶ	米 さとう さといも	しらたき にんじん たまねぎ はくさい ねぎ だいこん こまつな えのきたけ しょうが かぶ きゅうり
21	木	白玉うどん 牛乳 おぼろみそめん いわしオレンジ煮 ごま和え	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ いわしオレンジ煮	白玉うどん さとう かたくり粉 ごま	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ えのきたけ しょうが ほうれんそう はくさい もやし
25	月	ごはん 牛乳 さばおかか煮 たぬき汁 しそひじき和え	牛乳 さばおかか煮 鶏肉 油揚げ ひじき	米 かたくり粉	こんにゃく だいこん はくさい ねぎ しめじ しょうが こまつな キャベツ もやし しその実
26	火	レーズンパン 牛乳 ハンバーグ オニオンスープ ツナサラダ	牛乳 ハンバーグ ベーコン まぐろフレーク	レーズンパン ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ もやし にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし
27	水	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 かまぼこ 豆乳	米 さとう かたくり粉 はるさめ ゼリー	にんじん キャベツ たまねぎ 黄ピーマン たけのこ にんにく しょうが はくさい なら とうもろこし みかん パイン 黄桃
28	木	ごはん 牛乳 メンチカツ けんちん汁 おかか和え	牛乳 キャベツ入りメンチカツ 鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節	米 揚げ油 さといも さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ キャベツ ほうれんそう もやし
29	金	ごはん 牛乳 キャロットピラフ 平つくねソース味 パンプキンスープ りんご	牛乳 ベーコン 鶏肉 キャベツ入り平つくねソース味	米 マーガリン 米粉のホワイトルウ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし かぼちゃ えだまめ りんご

都合により献立を変更する場合があります。
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

子どもにお手伝いをやってもらう時、「火や包丁を扱うのは危ない」「もう少し大きくなってから」など考える方もいらっしゃるかと思います。しかし、お手伝いは子どもがやりたい時にやってもらうのが一番です。幼児期から簡単なことをやってもらい、習慣づけていきましょう。

◎見本を見せる

最初におとなが見本を見せましょう。正しいやり方を見せた後は、事故やけがの危険がないように見守ることが大切です。失敗してしまった時は、しからずに、どうすればよいかをアドバイスするようにしましょう。



◎継続的に行う

お手伝いは、一度きりで終わらせないで、習慣づけるようにしましょう。家庭の中で役割を持つことは、子どもにとっても大切なことです。「これからはあなたがやってね」などと、役割にしてしまうのもひとつの手です。



◎感謝の気持ちを伝える

お手伝いをしてもらった後は「上手にできたね」「助かったよ」「ありがとう」などの言葉をかけてあげましょう。子どもにとって、ほめられたり感謝されたりすることは、自信につながります。



お雑煮について

お雑煮は、正月三が日の祝いの食べ物です。具材や味つけは各地さまざまで、一般的に、東日本は角もち、西日本は丸もちが多く、すまし汁とみそ仕立てがあります。

そのほか、あずき入りのもちが入ったお雑煮や、もちを入れないお雑煮、お雑煮を食べない地域もあります。

