



2がつのこんだてひょう



※ 青字は新作メニューです。

令和7年 中部保育所

月	火	水	木	金
3 豆まき会 (午前のおやつ0・1・2歳児) きな粉マカロニ/お茶 ごはん いわしのかば焼き 納豆サラダ 里芋のみそがらめ 麩のすまし汁 ぼんかん おにまんじゅう パスチャライズ牛乳	4 弁当の日 煮豆 お茶  お焼きごはん 牛乳	5 もちもちおから お茶 ごはん 松風焼き ブロッコリーのツナ和え 煮昆布 そうめん汁 梅かつおおにぎり 牛乳	6 のりごまクッキー お茶 ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のおひたし 焼き南瓜 五目汁 みかん きつねおにぎり 牛乳	7 粉ふき芋 お茶 ごはん 鶏肉のから揚げ もやしのごま酢和え 大豆の煮物 ほうれん草のみそ汁 南瓜おやき 牛乳
10 かりかりいりこ お茶 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草の磯香和え マカロニサラダ 卵のすまし汁 しそおにぎり パスチャライズ牛乳	11 建国記念の日 先月の正月献立は、 重箱に盛り付けをしました♪  お焼きごはん 牛乳	12 いちごヨーグルト お茶 親子丼 彩り和え 揚げごぼう きのこ汁 りんご 刻み昆布おにぎり 牛乳	13 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚のねぎソース 白菜と春菊のおかか和え 焼きブロッコリー わかめのみそ汁 塩こうじ黒ごまクッキー 牛乳	14 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツの和え物 焼きれんこん 豆腐のみそ汁/ぼんかん 五平餅 牛乳
17 麩のココアラスク お茶 ごはん ぎせい豆腐 小松菜と切干大根の ごま酢和え きのこのしょうゆ焼き キャベツのみそ汁 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	18 ごまプリッツ お茶 ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ひじきのマリネ 大根の煮物 豆乳入りみそ汁 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	19 きな粉と人参のビスケット お茶 ごはん すき焼き風煮 れんこんの梅マヨ和え 煮豆 りんご 炒り玄米おにぎり かりかりいりこ/牛乳	20 誕生会 煮昆布 お茶 ガパオライス風(0~2歳児) ドライカレー フレンチサラダ ベイクドポテト ぼんかん 米粉のココアパウンドケーキ 牛乳	21 チーズ お茶 ごはん 揚げレバーの ごまソースがらめ 小松菜のコーン和え ふかし芋 切干大根のみそ汁 のりおにぎり 牛乳
24 振替休日 2・3月の献立に、 平田保育会4施設の 年長児の希望献立を 取り入れています。 黄色字 はきりん組 希望献立です♪ 	25 りんご お茶 ごはん 魚のごまみそ焼き 春雨の酢の物 里芋の煮物 豚汁 じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	26 豆乳スープ 牛乳 ごはん 春巻き カリフラワーの甘酢和え 小松菜のおかか和え 厚揚げのみそ汁 ツナしょうがおにぎり 牛乳	27 野菜クラッカー お茶 ごはん 魚のカレーマヨ焼き キャベツの煮物 ピクルス なめこ汁/いよかん 鶏そぼろおにぎり 牛乳	28 黒糖ビスケット お茶 ごはん マカロニグラタン ごまドレサラダ 焼きパプリカ 春雨スープ スイートポテト 牛乳

3~5歳児は、ガパオライス風とドライカレーのセレクトメニューです♪

今月の目標 ☆残さず食べよう ☆感謝して食べよう(3~5歳児)

2月は1年の中で一番寒い時期と言われています。体調管理に気をつけ、しっかり食べて元気に過ごせるようにしましょう。

今月の目標は、「残さず食べよう」「感謝して食べよう」です。4月から子どもたちは、野菜の皮むきやクッキングなどを通して、食べ物に興味を持ち、苦手なものでも食べてみようとする姿が見られるようになりました。楽しい雰囲気の中で食事をしながら、残さず食べることができた時の喜びを感じられるようにしたいと思います。そして、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることや、生き物の命や自然の恵みをいただいていることを絵本やポスターなどで分かりやすく伝え、感謝の気持ちを持てるようにしていきたいと思っています。

畑の冬野菜でクッキングをしたよ

畑で収穫した大根やかぶ、白菜を使って、ぱんだ組ときりん組は“おでん”、りす組とうさぎ組は“みそ汁”のクッキングをしました。ぱんだ組ときりん組は、保育士と一緒に“おでん”の材料を切りました。ピーラーや包丁の使い方にも慣れてきて、皆上手に切っていましたよ。りす組とうさぎ組は、だしに使う煮干しの頭を取ったり、白菜をちぎったりしました。煮込み始めると保育室がだしのいい香りに包まれ、「早く食べたいね」「お腹空いた」と言って子どもたちです。だしのうま味をたっぷり吸った野菜はとても甘くて美味しかったですよ♪

大根がおいしい♡



箸を使った遊びをしました(3~5歳児)

先月の食育活動では、箸を正しく持てるようになるために、手作りおもちゃを使って遊びました。まず箸の持ち方を確認してからスポンジをつまみ、うさぎの口の中に入れていきました。きりん組は、持つことが難しい豆やピーズをつまむことにも挑戦しました。給食の時間には、「先生、持ち方はこうだったか?」と言って見せてくれたり、友だち同士で持ち方を確認し合ったりする姿がありました。これからも、楽しみながら正しい持ち方が身につくようにしていきたいと思っています。ご家庭でもお子さんの箸の持ち方を見てあげて下さいね。



つまめるようになってきた!

2月8日は「針供養」

「針供養」とは、針仕事がからしにかかせなかった昔、お世話になった道具に感謝する行事です。古針を餅や豆腐、こんにやくなどの柔らかいものに刺して供養します。島根県東部では、針供養に「おやき」を食べる風習があります。7日の午後のおやつは「南瓜おやき」を食べます。