



# 2がつのこんだてひょう



★はきりん組希望献立です。青字は新メニューです。

令和4年 中部保育所

2・3月の献立に、平田保育会5施設の年長児の希望献立を取り入れています。お楽しみに！

	火	水	木	金
	1 人参プリッツ 牛乳 ごはん 厚焼き卵 里芋のじゃこ和え 白菜の磯香和え あさりのみそ汁 炒り玄米おにぎり 牛乳	2 きな粉豆 お茶 ごはん きのこのマカロニグラタン フレンチサラダ 焼きパプリカ チンゲン菜のスープ 鶏そぼろおにぎり 牛乳	3 豆まき会 もちもちおから お茶 ごはん 魚のかば焼き 茶碗蒸し 小松菜と切干し大根の和え物 麩のみそ汁/ぼんかん 米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳	4 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き ★ポテトサラダ 焼きブロッコリー そうめん汁/りんご 茶飯おにぎり 牛乳
月	7 麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳 ごはん キッズマーボー もやしのごま酢和え きのこのしょうゆ炒め かき玉汁 さつま芋ごはん パスチャライズ牛乳	8 弁当の日 煮豆 お茶 かぼちゃおやき お茶	9 粉ふき芋 牛乳 ごはん ★鶏肉のから揚げ あらめの炒め煮 白菜と春菊のおかか和え 豆腐のみそ汁 黒豆おにぎり 牛乳	10 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のおひたし さつま芋の甘煮 五目汁/りんご 焼きビーフン 牛乳
	14 いちごヨーグルト お茶 ごはん 鶏肉の和風ピカタ ブロッコリーのツナ和え こんにゃくの煮物 里芋のみそ汁 いよかん のりおにぎり/かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	15 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚の煮付け 納豆和え さつま芋の天ぷら キャベツのみそ汁 ★レタスチャーハン 牛乳	16 蒸しかぼちゃ 牛乳 牛丼 マカロニサラダ 大根のゆかり和え ★きのこ汁 きな粉団子 牛乳	17 野菜クラッカー お茶 ごはん 鮭の塩こうじ焼き 小松菜の和え物 煮豆 豚汁 みかん 梅かつおおにぎり 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 和風サラダ ふかし芋 なめこ汁 じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	22 麩の黒糖がらめ 牛乳 ★ぎょうざ ばんさんすう ボイルブロッコリー わかめスープ 五平餅 牛乳	23 天皇誕生日 ～りす組～ 箸を使い始めていますよ。 お焼きたち 牛乳	18 誕生会 煮昆布 牛乳 肉みそスパゲティー チキンライス エビフライ カラフルサラダ 野菜スープ りんご 米粉のココアパウンドケーキ 牛乳
25	28 クッキー お茶 ごはん 高野豆腐のから揚げ キャベツの煮物 春雨の酢の物 しじみのみそ汁/はるみオレンジ ツナしょうがおにぎり パスチャライズ牛乳	24 きな粉マカロニ お茶 ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 大根の煮物 ひじきのマリネ 豆乳入りみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	25 大豆とごまのせんべい お茶 ドライカレー ごぼうサラダ バイクドポテト りんご お焼きごはん 牛乳	

3～5歳児は、「肉みそスパゲティー」と「チキンライス」のセレクトメニューです♪

〈今月の目標〉

- ・何でも残さず食べよう
- ・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、「何でも残さず食べよう」です。4月から子どもたちは、実際に食材に触れたりクッキングをしたりする経験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。今後も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。

また、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分かりやすく伝え、感謝の気持ちを育てようと思っています。

クッキングをしました♪(ぼんだ組)

お弁当の日に、ぼんだ組の子どもたちは野菜スープのクッキングをしました。秋に植えた冬野菜が順調に育ち、この日は白菜・キャベツ・レタス・大根・かぶを収穫しましたよ。子どもたちは、白菜やキャベツをちぎったり、包丁で大根を切ったりして、鍋でじっくり煮込んで、具だくさんの野菜スープが出来ました。愛情たっぷりのお弁当と一緒に、自分たちで作ったスープを食べて、とてもうれしそうな様子でした♪

お正月献立の様子

お正月献立の日、うさぎ組以上のクラスには重箱に盛り付けをしました。「これ見たことある!」「うちでも食べたよ」と話していた子どもたち。おせち料理にはいろいろな意味が込められていることも、ポスターを使って伝えました。

おはしマンと一緒に箸を持ってみよう!(うさぎ・ぼんだ・きりん組)

うさぎ・ぼんだ・きりん組の子どもたちが、おはしマンと一緒に箸の持ち方の練習をしました。「こうでしょ?」「むずかしい」と言いながら、真剣な表情でしていた子どもたちです。給食の時間には、友だち同士で「こうやって持つが～」と話し、「先生見て!」と言って、箸を上手に持って見せていましたよ。

保育所では、箸を持って、手首は動かさないうで指を上下に動かす運動をしたり、箸を使った遊びを取り入れたりしながら、正しい持ち方が無理なく身に付くようにしています。ご家庭でも、お子さんの持ち方を見てあげてくださいね。

