

2がつのこんだてひょう

★青字は、きりん組希望メニューです。 令和5年 中部保育所

2月3日は「節分」です

季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気を払い、1年の無病息災を願います。また、年齢の数だけ豆を食べると「健康（まめ）になる」という意味もあります。

地方によっては、焼いたイワシやメザシの頭を玄関に飾ったり、これらの魚を食べたりし、匂いで鬼を追い払う風習があります。

水		木		金	
1 (午前のおやつ0.1.2歳児) かりかりいりこ・お茶	2 きな粉豆 牛乳	3 豆まき会 もちもちおから お茶	4 ごはん 豚肉のしょうが焼き 里芋のじゃこ和え キャベツの和え物 厚揚げのみそ汁/りんご 茶飯おにぎり 牛乳	5 ごはん 魚のかば焼き 茶碗蒸し 小松菜の和え物 麩のみそ汁/ぼんかん 米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳	6 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳
7 粉ふき芋 牛乳	8 弁当の日 煮豆 お茶	9 のりごまクッキー お茶	10 きな粉マカロニ 牛乳	11 ごはん ぎせい豆腐 もやしのごま酢和え きのこのしょうゆ焼き ほうれん草のみそ汁	12 ごはん 鶏肉のから揚げ ひじきの煮物 白菜と春菊のおかか和え キャベツのみそ汁 ぶんたん 炒り玄米おにぎり かりかりいりこ/牛乳
13 煮昆布 パスチャライズ牛乳	14 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	15 蒸し南瓜 牛乳	16 いちごヨーグルト お茶	17 誕生会 大豆とごまのせんべい 牛乳	18 ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き ブロッコリーのごまマヨ和え こんにゃくの煮物 そうめん汁
19 黒豆おにぎり パスチャライズ牛乳	20 レタスチャーハン 牛乳	21 五平餅 牛乳	22 鶏そぼろおにぎり 牛乳	23 誕生会 米粉のココアパウンドケーキ 牛乳	24 さつま芋ごはん パスチャライズ牛乳
25 チーズ お茶	26 ぱりぱりせんべい 牛乳	27 りんご 牛乳	28 天皇誕生日	29 野菜クラッカー お茶	30 ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ ばんさんすう ふかし芋 なめこ汁
31 じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	32 きな粉団子 牛乳	33 しそおにぎり 牛乳	34 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！	35 ハヤシライス グリーンサラダ 焼きれんこん フルーツヨーグルト	36 ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ ばんさんすう ふかし芋 なめこ汁
37 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	38 豆乳スープ お茶	39 〈今月の目標〉 ・残さず食べよう ・感謝して食べよう (3~5歳児)	40 一年の中で一番寒さの厳しい時期となりました。体調管理に気をつけ、元気に過ごしましょう。 今年度も子どもたちは、野菜の皮はぎや種取りのお手伝い、畑での栽培などを通して食材に触れる経験をし、色々なものが食べられるようになってきました。今月は、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喜びや、満足感を感じられるようにしたいと思います。 また、感謝の気持ちを持って食事が食べられるように、大切な命をいただいていることや、食事ができるまでには多くの人が関わっていることを分かりやすく伝えていきたいと思っています。	41 お焼きごはん お茶	42 ごはん 高野豆腐のから揚げ マカロニサラダ 春雨の酢の物 しじみのみそ汁
43 小松菜と豚肉の混ぜごはん パスチャライズ牛乳	44 ごはん 魚のごまみそ焼き ほうれん草の磯香和え 里芋の煮物 豚汁 りんご ツナしょうがおにぎり 牛乳	45 お祝い会	46 お祝い会	47 お祝い会	48 お祝い会

お正月献立の様子

1月6日のお正月献立は、ぱんだ・きりん組は重箱に盛り付けをしました。



なますが人気でしたよ♪

<箸を上手に持てるかな?>

先月の食育活動では、箸を上手に持てるように、手作りおもちゃを使って遊びました。子どもたちは、箸を持ってスポンジをつまみ、うさぎの口の中に入れていきましたよ。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です。ご家庭でも、お子さんの持ち方を確認してあげてくださいね。



お手伝いをしたよ!(ことり組)

ことり組の子どもたちが、しめじの房分けのお手伝いをしました。ことり組になって初めてのお手伝いでしたが、みんなが1本ずつしめじをさいてザルに入れ、黙々とやっていましたよ。お手伝いをしたしめじは、その日の給食のみそ汁に入れました。みんなたくさんおかわりをして、鍋はあっという間に空っぽになりました♪

