



2がつのこんだてひょう

* 青字は、新メニューです。令和8年 中部保育所

月	火	水	木	金
2 麩の青のリスナック お茶	3 豆まき会 カレークラッカー お茶	4 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	5 チーズ お茶	6 いちごヨーグルト お茶
ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き マカロニサラダ 白菜と春菊のおかか和え きのこ汁	ごはん いわしのかば焼き 納豆和え 大根の煮物 そうめん汁 ぽんかん	ごはん 焼肉 野菜炒め 焼き南瓜 しじみ汁	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し 焼きさつま芋 五目汁 みかん	ごはん ぎせい豆腐 キャベツの和え物 揚げごぼう なめこ汁
カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	おにまんじゅう 牛乳	きつねおにぎり 牛乳	のりおにぎり 牛乳	南瓜おやき 牛乳
9 黒糖ビスケット お茶	10 煮豆 お茶	11 建国記念の日 	12 野菜クラッカー お茶	13 豆乳スープ 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	ハヤシライス ちりめんサラダ 焼きれんこん フルーツヨーグルト	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 春雨の酢の物 煮昆布 ほうれん草のみそ汁	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	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
炒り玄米おにぎり/かりかりいりこ 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳		ヒザ風ライス 牛乳	みたらし団子 牛乳
16 麩のココアラスク お茶	17 きな粉マカロニ お茶	18 もちもちおから お茶	19 きな粉と人参のビスケット お茶	20 煮昆布 お茶
ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ 大豆の煮物 キャベツのみそ汁	ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ごまドレサラダ ほうれん草の磯香和え 豚汁	ごはん 魚のごまみそ焼き キャベツの煮物 ピクルス えのきのすまし汁/りんご	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き れんこんの梅マヨ和え 煮豆 豆腐のみそ汁	ごはん 魚の塩こうじ焼き パンバンジーサラダ 里芋の煮物 豆乳入りみそ汁/いよかん
じゃこおにぎり 牛乳	五平餅 牛乳	ツナしょうがおにぎり 牛乳	刻み昆布おにぎり 牛乳	小松菜と豚肉のまぜごはん 牛乳
23 天皇誕生日 	24 ごまプリツツ お茶	25 弁当の日 高野豆腐のフレンチトースト風 お茶	26 粉ふき芋 お茶	27 誕生会 麩の黒糖がらめ お茶
ごはん 鶏肉のから揚げ 小松菜と切干大根のごま酢和え きのこのしょうゆ焼き わかめのみそ汁		ごはん マカロニグラタン おからサラダ 焼きパプリカ チンゲン菜のスープ	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 ぽんかん	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♪
梅かつおおにぎり 牛乳	おにぎりパーティー 牛乳	ココアゼリー お茶	しつりバウンドケーキ 牛乳	

1月の食育活動「魚をたべよう」

1月20日（火）「よふきや」さんにお越しいただき、きりん組とぽんかん組に、魚をさばく様子を見せてもらいました。前日は、「おすしやさん」にいらっしゃい 生き物が食べ物になるまで」の絵本を読み、“自分たちは生き物の命をいただいているから、毎日感謝して食べようね”という話をしました。当日は十六島で獲れた大きなぶりを2匹持つて来てもらい、みんな「すごい！大きいね！」と驚いていました。

子どもたちからは、「どうして生き物なのに食べないといけないの？」 「魚は頭の横になんで穴があるの？」などの質問があり、興味津々の様子でした。さばいているところを見て、「血がいっぱいしてる」「痛そう」なども話していましたよ。ぶりは刺身とあら汁でお弁当と一緒にいただきました。



ちょっと怖い～
わ～！大きい



美味しいね♪



子どもたちと給食を食べてみると、「これはどうやって作ったの？」「魚は誰が獲ってきたの？」などという声が多く聞かれます。そこで、給食室の中を紹介するポスターを作成し、玄関に掲示しています。お迎えの際に親子と一緒に見てみてくださいね。



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、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。

また先月は、『魚を食べよう』の食育活動を通して、生き物の命や自然の恵みをいただいていることを子どもたちに伝えました。今月も引き続き、絵本やポスターなどを通して感謝の気持ちが持てるようにしていきたいと思います。

