

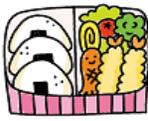


# 2がつのこんだてひょう



※★は新メニューです。

令和3年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
<b>1</b> (午前のおやつ0.1.2歳児) 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	<b>2 節分会</b> チーズ お茶	<b>3</b> 人参プリッツ 牛乳	<b>4</b> もっちもちおから 牛乳	<b>5 もちつき会</b> きな粉豆 お茶
ごはん ♪揚げレバーの ごまソースがらめ はりはりなます キャベツの煮物 ♪わかめのみそ汁	ごはん 魚のかば焼き 茶碗蒸し 白菜の磯香和え 大根のみそ汁	ごはん 鶏肉のオニオン焼き れんこんの甘辛煮 小松菜のじゃこ炒め 豆腐のすまし汁 いよかん	♪五目ラーメン ごぼうサラダ キャベツと春菊の和え物 りんご	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 ぽんかん
のりおにぎり パスチャライズ牛乳	おにまんじゅう 牛乳	りんかけ大豆 牛乳	あさりしぐれおにぎり 牛乳	昆布ごはん 牛乳
<b>8</b> 野菜クラッカー パスチャライズ牛乳	<b>9 一日保育士</b> 煮豆 お茶	<b>10 弁当の日</b> 豆乳スープ お茶	<b>11 建国記念日</b>	<b>12</b> ふかし芋 牛乳
ごはん 高野豆腐のから揚げ 春雨の酢の物 ほうれん草のごま和え 鶏ごぼう汁 いよかん	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き こんにゃくの煮物 ♪キャベツときゅうりの 浅漬け 厚揚げのみそ汁		修了に向けて 2・3月の献立に ぞう組の希望献立を 取り入れています。 ♪マークです。 お楽しみに♡	ごはん 鶏肉の和風ピカタ あらめの炒め煮 神在りねぎのみそがらめ ♪そうめん汁
かぼちゃおやき パスチャライズ牛乳	わかめおにぎり 牛乳	★高野豆腐のクリームコロッケ お茶		炒り玄米おにぎり／かりかりいりこ 牛乳
<b>15 一日保育士</b> 麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳	<b>16 誕生会</b> かりかりいりこ 牛乳	<b>17</b> 粉ふき芋 牛乳	<b>18</b> ぱりぱりせんべい 牛乳	<b>19</b> きな粉マカロニ 牛乳
ごはん 魚のさくさく揚げ おからサラダ きのこのしょうゆ焼き かぼちゃのみそ汁	♪カレーライス ♪エビフライ カラフルサラダ いちご	ごはん 白菜の重ね蒸し 焼きれんこん 納豆和え なめこ汁	ごはん 魚の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 小松菜のおかか和え あさりのみそ汁 はるみオレンジ	ごはん ♪ぎょうざ ばんさんすう 焼きブロッコリー チンゲン菜のスープ
小松菜と豚肉の混ぜごはん パスチャライズ牛乳	ガトーショコラ お茶	チキンライス 牛乳	ツナしょうがおにぎり 牛乳	お好み焼き 牛乳
<b>22</b> りんご 牛乳	<b>23 天皇誕生日</b>	<b>24</b> きな粉かぼちゃ パスチャライズ牛乳	<b>25</b> みたらし団子 お茶	<b>26 一日保育士</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶
ごはん 回鍋肉 大根の煮物 ブロッコリーのツナ和え 麩のすまし汁 ぜんざい お茶	旬の食材 カリフラワー・白菜 ごぼう・春菊 ブロッコリー・大根 ほうれん草・水菜 さわら・たい	麦入りごはん かれのいから揚げ 切干大根の甘酢和え 小松菜のコーン和え じゃが芋のみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	♪スタミナ納豆丼 煮豆 ひじきのマリネ きのこ汁 はるみオレンジ じゃこと春菊のチャーハン 牛乳	ごはん 魚の煮付け マカロニサラダ ★里芋のじゃこ和え 白菜のみそ汁 カルシウムたっぷりかりんとう パスチャライズ牛乳

## 今月の食育目標

### 何でもおいしく食べよう

今年度も残り2か月となりました。実際に旬の食材に触れたり、ポスターで伝えたりすることで、食べ物に関心を持ち、苦手な物でも食べてみようとする姿が見られます。

今月もお部屋でクッキングを取り入れ、給食やおやつが出来る過程を音や香りなど五感で感じます。またポスターや紙しばいで栄養の働きを伝え、食材に興味を持てるようにしていきます。友達や保育士と楽しく会話をしながら何でもおいしく食べられるように雰囲気作りをしていきます。



## 節分(2月2日)



節分とは「季節をわける」という意味があり、立春の前日のことを言います。(立春は冬が終わり、春が始まる日という意味です)例年は2月3日が節分ですが、今年は3日が立春にあたるため、2日が節分になります。

季節の変わり目には体調を崩しやすく、昔から邪気(鬼)が生じると考えられており、その鬼が近寄らないように玄関には魔除けとして柗の小枝と、焼いたいわしの頭を飾ったり、鬼を追い払うために「鬼は外!福は内!」と声を出しながら炒った豆を投げます。

保育所では給食に「いわしのかば焼き」、おやつには「鬼まんじゅう」を出します。「鬼まんじゅう」はさつま芋を角切りにして入れて作り、芋のゴツゴツした感じが表面に出ることで鬼の角や金棒をイメージしています。



## 切り干し大根をつくったよ!

ぞう組の子ども達が秋頃に植えた大根が、だんだんと大きくなり、とても立派に育ちました。畑から収穫したばかりの大根を調理室に持ってくると、「とれたよー!」ととても嬉しそうでした。その後、子ども達は太い大根をピーラーで削ぎ、切り干し大根を作りました。テラスに干した大根を見て「小さくなったね。」「いつ食べれるかな?」と毎日、楽しみにしながら眺めています。

