2がつのこんだてひょう

＊青字は、新メニューです。　　令和4年　みなみ保育所

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。
お楽しみに☆
♪マークです。

月	火	水	木	金
	1 （午前のおやつ0･1･2歳児） きな粉豆･お茶	2 人参プリッツ 牛乳	3　節分の日 もちもちおから お茶	4 ぱりぱりせんべい 牛乳
	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	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	ごはん 魚のかば焼き 茶碗蒸し 小松菜と切干大根の和え物 麩のみそ汁/ぽんかん	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し さつま芋の甘煮 五目汁/りんご
	鶏そぼろおにぎり 牛乳	炒り玄米おにぎり 牛乳	米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳	焼きビーフン 牛乳
7 麩の青のりスナック 牛乳	8　弁当の日 煮豆 牛乳	9 蒸しかぼちゃ 牛乳	10 かりかりいりこ 牛乳	11　建国記念日
ごはん キッズマーボー もやしのごま酢和え きのこのしょうゆ焼き かき玉汁		♪牛丼 マカロニサラダ 大根のゆかり和え きのこ汁	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	 きりん組で育てた大根を ふろふき大根にして食べました♪
さつま芋ごはん 牛乳	かぼちゃおやき 牛乳	きな粉団子 牛乳	茶飯おにぎり 牛乳	
14 いちごヨーグルト お茶	15 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	16 麩の黒糖がらめ 牛乳	17 野菜クラッカー お茶	18 粉ふき芋 牛乳
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	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	ごはん 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	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	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
のりおにぎり/かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	レタスチャーハン 牛乳	五平餅 牛乳	梅かつおおにぎり 牛乳	黒豆おにぎり 牛乳
21 チーズ お茶	22　誕生会 煮昆布 牛乳	23　天皇誕生日	24 きな粉マカロニ お茶	25 大豆とごまのせんべい お茶
ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ ふかし芋 和風サラダ なめこ汁	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	今月の食育目標 何でも食べて 元気に過ごそう	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	♪ドライカレー ごぼうサラダ ベイクドポテト りんご
じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	米粉のココアパウンドケーキ 牛乳		牛しぐれおにぎり 牛乳	お焼きごはん 牛乳
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				

～おいしい切干大根になりますように～

先日、保育所の畑で育てた大根を使って切干大根作りをしました。輪切りにした大根の真ん中に割り箸で穴をあけ紐を通します。大根と大根の間は、紐を結んで、隙間が空くようにします。「どうやって結ぶの？」「こうやるんだよ！」「反対側からも穴を開けた方が良いんじゃない？」と友達同士で、教え合ったり、試行錯誤したりする姿に子ども達の成長を感じました。大根は風通しの良いテラスに干しています。来月頃には美味しい切干大根が出来上がりそうです☆

今年度も残り２か月となりました。寒い日が続き、体調を崩しやすい日が続いています。子ども達はしっかりと体を動かして遊んだ後には「今日の給食、何？」と、毎日楽しみにしてくれています。ところで成長シートを見ると、特に朝食は「ごはんだけ」や「パンやおにぎりだけ」というお子さんもおられます。病気に負けず、元気に過ごすためにも、主食・主菜・副菜の（３色が）揃った食事を食べるようにしましょうね。ぞうきりん・くま組では、劇を通して「食べ物の働き」について伝えます。うさぎ・りすひよこ組では、旬の食材写真を使って冬の食材について伝えたいと思います。

主食　ごはん･パン･めんなど（体を動かすもとになる）

主菜　肉･魚･卵･大豆製品など（体を丈夫にする）

副菜　野菜･きのこ･果物など（体の調子を整える）

節分（２月３日）

節分とは「季節を分ける」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）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柊の小枝と、焼いたいわしの頭を飾ります。そして鬼を追い払うために「鬼は外！福は内！」と言いながら炒った豆を投げます。