



令和4年

みなみ保育所

| ் ஒத் ஓ <mark>த் இந்</mark> த | 火 | 水 | 大 | 金 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 節分の日 | 4 |
| 修了に向けて | ・ (午前のおやつ0・1・2歳児) | - 人参プリッツ | もちもちおから | ぱりぱりせんべい |
| 2・3月の献立に | きな粉豆・お茶 | 牛乳 | お茶 | 牛乳 |
| 。 ぞう組の希望献立を 🐫 | ごはん | | ごはん | |
| 💃 取り入れています。 🕴 | ♪きのこのマカロニグラタン | ♪厚焼き卵 | 魚のかば焼き | 魚の照り焼き |
| お楽しみに☆ | フレンチサラダ | 里芋のじゃこ和え | 茶碗蒸し | ほうれん草のお浸し |
| ♪マークです。 | 焼きパプリカ | 白菜の磯香和え | 小松菜と切干大根の和え物 | さつま芋の甘煮 |
| State of the state | チンゲン菜のスープ | あさりのみそ汁 | 麩のみそ汁/ぽんかん | 五目汁/りんご |
| Section 6. | 鶏そぼろおにぎり | 炒り玄米おにぎり | 米粉のさつま芋蒸しパン | たって、 |
| 月 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 7 | 8 弁当の日 | 9 | 10 | 11 建国記念日 |
| 麩の青のりスナック | 煮豆 | 蒸しかぼちゃ | かりかりいりこ | |
| 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | |
| ごはん | | ♪牛丼 | ごはん | |
| キッズマーボー | | マカロニサラダ | 鶏肉のさっぱり焼き | |
| もやしのごま酢和え | | 大根のゆかり和え | ♪ポテトサラダ | |
| きのこのしょうゆ焼き | | きのこ汁 | 焼きブロッコリー | |
| <u>かき玉汁</u> | | | そうめん汁/りんご | |
| さつま芋ごはん | かぼちゃおやき | きな粉団子 | 茶飯おにぎり | 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♪ |
| 上,生乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | |
| | 1 <i>1 F</i> | 1 1 1 | 1 1 7 | 10 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| いちごヨーグルト | 高野豆腐のしっとりラスク風 | 麩の黒糖がらめ | 野菜クラッカー | 粉ふき芋 |
| いちごヨーグルト お茶 | 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 | 麩の黒糖がらめ 牛乳 | 野菜クラッカー お茶 | 粉ふき芋 牛乳 |
| ・・ いちごヨーグルト お茶 | 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん | 数の黒糖がらめ 牛乳 ごはん | 野菜クラッカー お茶 ごはん | 粉ふき芋 牛乳 ごはん |
| いちごヨーグルト お茶 ごはん 鶏肉の和風ピカタ | 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚の煮付け | 麩の黒糖がらめ 牛乳 ごはん ぎょうざ | 野菜クラッカー お茶 ごはん 鮭の塩こうじ焼き | 粉ふき芋 牛乳 ごはん ♪ 鶏肉のから揚げ |
| 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 | 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 | 麩の黒糖がらめ 牛乳 ごはん ぎょうざ ばんさんすう | 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 | 粉ふき芋 牛乳 ごはん ♪ 鶏肉のから揚げ あらめの炒め煮 |
| 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 | 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 | 麩の黒糖がらめ 牛乳 ごはん ぎょうざ ばんさんすう ボイルブロッコリー | 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 | 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 |
| 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 | 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 | 麩の黒糖がらめ 牛乳 ごはん ぎょうざ ばんさんすう | 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 | 粉ふき芋 牛乳 ごはん ♪ 鶏肉のから揚げ あらめの炒め煮 |
| 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 | 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 | 麩の黒糖がらめ 牛乳 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 | 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 | 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 |
| 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 | 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 | 麩の黒糖がらめ 牛乳 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 | 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 | 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 |
| 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 | 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 | 麩の黒糖がらめ 牛乳 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 五平餅 牛乳 | 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 | 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 |
| 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 | 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 22 誕生会 | 数の黒糖がらめ 牛乳 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 五平餅 牛乳 | 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 | 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 |
| 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 | 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 | 数の黒糖がらめ 牛乳 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 五平餅 牛乳 23 天皇誕生日 | 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 | 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 |
| 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 21 | 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 22 誕生会 煮昆布 | 数の黒糖がらめ 牛乳 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 五平餅 牛乳 23 天皇誕生日 ◇ 今月の食育目標 | 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 24 きな粉マカロニ | 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 25 大豆とごまのせんべい |
| 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 チーズ お茶 | 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 22 誕生会 煮昆布 牛乳 | 数の黒糖がらめ 牛乳 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 五平餅 牛乳 23 天皇誕生日 ② 今月の食育目標 | 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 24 きな粉マカロニ お茶 | 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 25 大豆とごまのせんべい お茶 |
| 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 21 チーズ お茶 | 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 22 誕生会 煮昆布 牛乳 肉みそスパゲティー | 数の黒糖がらめ 牛乳 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 五平餅 牛乳 23 天皇誕生日 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 | 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 24 きな粉マカロニ お茶 ごはん | 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 25 大豆とごまのせんべい お茶 ♪ドライカレー |
| 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 21 チーズ お茶 ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ | 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 22 誕生会 煮昆布 牛乳 肉みそスパゲティーチキンライス | 数の黒糖がらめ 牛乳 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 五平餅 牛乳 23 天皇誕生日 ② 今月の食育目標 | 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 24 きな粉マカロニ お茶 ごはん 鮭のコーンマヨ焼き | 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 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 |
| 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 21 チーズ 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 | 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っている。 さっている まずの みそ汁 レタスチャーハン 牛乳 22 誕生会 | 数の黒糖がらめ 牛乳 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 五平餅 牛乳 23 天皇誕生日 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 | 野菜クラッカー お茶 ごはん 鮭の塩こうじ焼き 小松豆 水木豆 豚汁 みかん 梅かつおおにぎり 牛乳 24 きな粉マカロニ がお茶 ごはん 一ンマヨ焼き 大根のの煮マリネ ひにきのマリネ 豆乳入りみそ汁 | 粉ふき芋 牛乳 ごはん ♪鶏肉のから揚げ あらめのかめ煮 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 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 ベイクドポテト りんご |
| 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 里芋のみと汁 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 21 チーズ 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 じゃこおにぎり | 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 ささまずの天ぷらキャベツのみそ汁 レタスチャーハン 牛乳 22 誕生会 煮昆布 キャンライス ナーブライ カラフルサラダ | 数の黒糖がらめ 中乳 ごはん ぎょうざ ばんさんすう ボイルフロッコリー わかめスープ 五平餅 中乳 23 天皇誕生日 ◇ 今月の食育目標 ◇ 今月の食育目標 ○ 「でも食べて」 ○ 元気に過ごそう | 野菜クラッカー お茶 ごはん 鮭の塩こうじ焼き 小松豆の和え物 煮豆 豚汁 みかん 梅かつおおにぎり 牛乳 24 きな粉マカロニ お茶 ごはん コカマカカロニ はんの一大根のであるマリネ 豆乳入りみそ汁 サしぐれおにぎり | 粉ふき芋 牛乳 ごはん ♪鶏肉のから揚げ あらめのかめ煮 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 25 大豆とごまのせんべい お茶 ♪ドライカレー ごぼうサポテト りんご お焼きごはん |
| 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 21 チーズ 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 | 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 さすぞのみそ汁 レタスチャーハン 牛乳 22 誕生会 煮昆布 牛乳 肉みそスパゲティー チンライ カラフルサラダ 野菜スープ/りんご | 数の黒糖がらめ 牛乳 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 五平餅 牛乳 23 天皇誕生日 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 | 野菜クラッカー お茶 ごはん 鮭の塩こうじ焼き 小松豆 水木豆 豚汁 みかん 梅かつおおにぎり 牛乳 24 きな粉マカロニ がお茶 ごはん 一ンマヨ焼き 大根のの煮マリネ ひにきのマリネ 豆乳入りみそ汁 | 粉ふき芋 牛乳 ごはん ♪鶏肉のから揚げ あらめのかめ煮 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 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 ベイクドポテト りんご |

クッキ-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

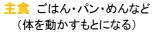
からも穴を開けた方が良いんじゃない?」 と友達同士で、教え合ったり、試行錯誤し たりする姿に子ども達の成長を感じました。 大根は風通しの良いテラスに干しています。 来月頃には美味しい切干大根が出来上が りそうです☆







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。子ども達はしつ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」について伝えたいと思います。 を使って冬の食材について伝えたいと思います。







主菜 肉・魚・卵・大豆製品 など(体を丈夫にする)





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。