2がつのこんだてひょう

令和5年　みなみ保育所

～大根おいしいね～

給食の時間に、子ども達と一緒に冬野菜の写真を見ました。うさぎ組では「大根だ！」「食べたよ、見て」と、自分のお皿を見せてくれる姿がありました。りす組でも、おかずの大根と「一緒だね」と言うと口に運んで食べるところを見せてくれました。今月も食材に関心が持てるように、取り組んでいきます。

月	火	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　節分会 もちもちおから お茶
		ごはん きのこのマカロニグラタン ごまドレサラダ 焼きパプリカ チンゲン菜のスープ	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	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/ぽんかん
		梅かつおおにぎり 牛乳	茶飯おにぎり 牛乳	米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳
6 麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳	7　もちつき会・お礼の会 のりごまクッキー お茶	8　弁当の日 煮豆 お茶	9 粉ふき芋 牛乳	10 きな粉マカロニ 牛乳
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	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し 雑煮 みかん		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	ごはん 春巻き ♪納豆和え カリフラワーの甘酢和え あさり汁
さつま芋ごはん パスチャライズ牛乳	刻み昆布おにぎり 牛乳	南瓜おやき 牛乳	炒り玄米おにぎり かりかりいりこ/牛乳	牛しぐれおにぎり 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 ぱりぱりせんべい 牛乳
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	ごはん 魚の煮付け 小松菜と切干大根の和え物 里芋のみそがらめ 卵のすまし汁	親子丼 ごぼうサラダ 焼きブロッコリー きのこ汁 ぽんかん	ごはん 魚のねぎソース 大豆の煮物 彩り和え わかめのみそ汁	ごはん 豆腐ナゲット キャベツの煮物 ピクルス 切干大根のみそ汁 りんご
黒豆おにぎり パスチャライズ牛乳	レタスチャーハン 牛乳	五平餅 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳	きな粉団子 牛乳
20 チーズ お茶	21 りんご 牛乳	22　誕生会 大豆とごまのせんべい 牛乳	23　天皇誕生日	24 野菜クラッカー お茶
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	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ひじきのマリネ 大根の煮物 豆乳入りみそ汁	炊き込みご飯 ミートソーススパゲティー えびフライ ♪カラフルサラダ 野菜スープ はるみオレンジ	 千秋楽には ちゃんこ鍋を食べたよ	♪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
じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	しそおにぎり 牛乳	米粉のココアパウンドケーキ 牛乳		お焼きごはん お茶
27 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	28 豆乳スープ お茶			
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 ♪しじみ汁	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			
小松菜と豚肉の混ぜおにぎり パスチャライズ牛乳	ツナしょうがおにぎり 牛乳			

今月の食育目標

冬の食材を味わおう
何でも食べて元気に過ごそう

寒さがまた一段と増す時期となりました。今月も冬が旬の食材をたくさん給食に取り入れています。先月に引き続き、子ども達には今が一番おいしい食材について写真やポスターを使って伝えていきたいと思います。また感染症の流行する時期でもあるので、バランスよく食べて免疫力を高めることが大切です。今月もぞう組が給食の三色群“赤（体を丈夫にする食材＝肉・魚・大豆製品など）、黄（体を動かすもとになる食材＝ごはん・芋など）、緑（体の調子を整える食材＝野菜・きのこ・果物など）”について放送でお知らせをします。何でも食べることで元気に過ごせるようにしていきましょう。

節分は「立春」の前日にあたり、翌日から春が始まります。冬が終わる節分に豆まきをして邪気や悪いものを落とし、幸運を呼び込めることを願います。

保育所では３日に節分献立として「いわしのかば焼き」を食べます。

先日、ぞう・きりん組で食育カルタをしました。色々な料理が描かれているカルタです。子ども達は読み手の声に耳を澄まし「あった！」と、真剣な表情で体を乗り出すようにしてカルタを取っていました。遊びを通して楽しく食への関心を高められるよう、繰り返し遊んでいきます。

修了に向けて２、３月の給食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☆

１月６日は正月献立でした。おせち料理の由来を伝えると「家でも食べたよ！」と、家で食べたおせちについて教えてくれました。保育所では、重箱に盛り付け、正月の雰囲気を味わえるようにしました。