



# 2がつのこんだてひょう



※ 青字は新作メニューです。 令和6年 みなみ保育所

## 今月の食育目標



寒さが一段と増し、体調を崩しやすい季節となりました。風邪をひきにくい丈夫な身体にするために、何でも食べて健康な身体を作りましょう。

今月は給食の時間に食事のマナーについて言葉をかけたり、ポスターや絵本などを使って話をしたりします。正しく箸を持ち、食器の位置や姿勢を正しくして食事のマナーを身につけると食事の時間がより楽しくなります。大人が手本となり楽しく気持ちの良い食事の時間を過ごしましょう♪



## 何でも食べて元気に過ごそう

### 食事のマナーを身につけよう

## 木

## 金

<b>1</b> (午前のおやつ0・1・2歳児) きな粉豆 牛乳	<b>2 筋分会</b> もちもちおから お茶
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 あさり汁	ごはん 魚のかば焼き 茶碗蒸し 小松菜の和え物 大根のみそ汁／ぼんかん
茶飯おにぎり 牛乳	梅かつおおにぎり 牛乳

月	火	水	木	金
<b>5</b> 麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳 ごはん ぎせい豆腐 ひじきの煮物 きのこのしょうゆ焼き キャベツのみそ汁 さつま芋ごはん パスチャライズ牛乳	<b>6 もちつき会</b> のりごまクッキー お茶 きなこもち／ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し 五目汁 ♪ みかん 鶏そぼろおにぎり 牛乳	<b>7</b> きな粉マカロニ 牛乳 ごはん 春巻き 納豆和え カリフラワーの甘酢和え 厚揚げのみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	<b>8</b> 粉ふき芋 牛乳 ごはん ♪ 鶏肉のから揚げ もやしのごま酢和え 白菜と春菊のおかか和え ほうれん草のみそ汁／いよかん 炒り玄米おにぎり かりかりいりこ／牛乳	<b>9 弁当の日</b> 煮豆 お茶  かぼちゃおやき 牛乳
<b>12 振替休日</b>  千秋楽には ちゃんこ鍋を食べたよ	<b>13</b> 煮昆布 パスチャライズ牛乳 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 レタスチャーハン パスチャライズ牛乳	<b>14</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 親子丼 ごぼうサラダ 彩り和え きのこ汁 ♪ りんご 五平餅 牛乳	<b>15</b> いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚のねぎソース 大豆の煮物 焼きブロッコリー わかめのみそ汁 刻み昆布おにぎり 牛乳	<b>16</b> かりかりいりこ 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 ぼんかん 米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳
<b>19 一日保育士</b> りんご パスチャライズ牛乳 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 じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	<b>20</b> チーズ 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 しそおにぎり 牛乳	<b>21 誕生会</b> 大豆とごまのせんべい 牛乳 炊き込みご飯 ミートソーススパゲティ えびフライ ♪ カラフルサラダ 野菜スープ／はるみオレンジ 米粉のココアパウンドケーキ 牛乳	<b>22</b> きな粉クッキー お茶 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 お焼きごはん お茶	<b>23 天皇誕生日</b> ～旬の食材～ 白菜・大根・ごぼう 春菊・カリフラワー ブロッコリー・水菜 ほうれん草・かぶ さわら・たい・ぶり みかん・りんごなど
<b>26</b> 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 高野豆腐のから揚げ ほうれん草の磯香和え マカロニサラダ ♪ しじみ汁 小松菜と豚肉の混ぜおにぎり パスチャライズ牛乳	<b>27</b> 豆乳スープ お茶 ごはん 魚のごまみそ焼き 春雨の酢の物 里芋の煮物 豚汁／♪ りんご ツナしょうがおにぎり 牛乳	<b>28</b> ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 長芋と鶏肉のごつごつ揚げ キャベツの煮物 ピクルス ♪ なめこ汁 きな粉団子 牛乳	<b>29 一日保育士</b> 野菜クラッカー お茶 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 煮昆布 ♪ そうめん汁 黒豆おにぎり 牛乳	 ☆修了に向けて☆ 2、3月の給食の ♪マークはぞう組の 希望献立です。 お楽しみに！



お手伝いは  
楽しいね♪

### 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事を言います。  
①(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冬の  
小枝と、焼いたいわしの頭を飾ります。  
そして保育所では給食に「いわしのかば焼き」を食べて鬼を追い払います。

### 大根を収穫したよ☆

10月に種をまいた大根が大きくなったので収穫しぞう組の子どもたちはふるふき大根を作りました。包丁を使って大根を切るのは難しい様子でしたが、上手に力を入れて切っていましたよ。  
出来上がったふるふき大根は給食の時間に食べました。「やわらかいね」「おいしいね」と自分たちで作ったふるふき大根は格別美味しく感じたようで友だちとの会話も弾んでいました。

