



2がつのこんだてひょう



令和7年 みなみ保育所



今日の食育目標

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



寒さがまた一段と増す時期となりました。寒い時期には体調を崩しやすいです。風邪をひきにくく元気に過ごせる丈夫な身体になるためにも、色々な種類のもを食べるようにしましょう。

食事中には「箸やフォークを正しく持つ」「姿勢よく食べる」「口を閉じて食べる」など様々なマナーがあります。正しい食事のマナーを身につけることで食事の時間がより楽しくなります。給食の時間には年齢に合わせ、食事のマナーについて声をかけたり、ポスターや絵本などを使い分かりやすく伝えていきます。大人が手本となって楽しく気持ちの良い食事の時間を過ごしましょう。



2月8日はやわらかい豆腐やこんにやくに針を刺して、針に感謝し、針仕事の上添花や無事を祈る針供養の日です。島根県ではおやきを食べる風習があり、保育所でも7日に「かぼちやおやき」を食べます。



※ 青字は新作メニューです。

月	火	水	木	金
3 節分会 (午前のおやつ0・1・2歳児) きな粉マカロニ／お茶	4 弁当の日 煮豆 お茶	5 もちもちおから お茶	6 もちつき・お礼の会 のりごまクッキー お茶	7 一日保育士 粉ふき芋 お茶
ごはん いわしのかば焼き ★納豆サラダ 里芋のみそがらめ 麩のすまし汁 ぼんかん		ごはん 松風焼き ブロッコリーのツナ和え 煮昆布 ★そうめん汁	きな粉もち 魚の照り焼き ほうれん草のおひたし 五目汁 みかん	ごはん ★鶏肉のから揚げ もやしのごま酢和え 大豆の煮物 ほうれん草のみそ汁
おにまんじゅう パステライズ牛乳	お焼きごはん 牛乳	梅かつおおにぎり 牛乳	きつねおにぎり 牛乳	かぼちやおやき 牛乳
10 かりかりいりこ お茶	11 建国記念の日 ☆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。 	12 いちごヨーグルト お茶	13 開放日 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	14 ありがとうの会 麩の黒糖がらめ お茶
ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草の磯香和え マカロニサラダ 卵のすまし汁	☆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。 	親子丼 彩り和え 揚げごぼう きのこ汁 りんご	ごはん 魚のねぎソース 白菜と春菊のおかか和え 焼きブロッコリー わかめのみそ汁 塩こうじ黒ごまクッキー	ごはん ★豚肉のしょうが焼き キャベツの和え物 焼きれんこん 豆腐のみそ汁／ぼんかん
しそおにぎり パステライズ牛乳	お焼きごはん 牛乳	刻み昆布おにぎり 牛乳	牛乳	五平餅 牛乳
17 麩のココアラスク お茶	18 一日保育士 ごまプリッツ お茶	19 誕生会 煮昆布 お茶	20 チーズ お茶	21 きな粉と人参のビスケット お茶
ごはん ぎせい豆腐 小松菜と切干大根の ごま酢和え きのこのしょうゆ焼き キャベツのみそ汁	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	ガパオライス風 ドライカレー フレンチサラダ ベイクドポテト ぼんかん	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	ごはん すき焼き風煮 れんこんの梅マヨ和え 煮豆 りんご
牛しぐれおにぎり パステライズ牛乳	小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	米粉のココアパウンドケーキ 牛乳	のりおにぎり 牛乳	炒り玄米おにぎり かりかりいりこ／牛乳
24 振替休日	25 りんご お茶	26 豆乳スープ お茶	27 野菜クラッカー お茶	28 黒糖ビスケット お茶
19日の誕生会では 3～5歳児は ガパオライス風と ドライカレーの セレクトメニューに なっています。 	ごはん 魚のごまみそ焼き ★春雨の酢の物 里芋の煮物 豚汁	ごはん 春巻き カリフラワーの甘酢和え 小松菜のおかか和え ★厚揚げのみそ汁	ごはん 魚のカレーマヨ焼き キャベツの煮物 ピクルス なめこ汁／いよかん 鶏そぼろおにぎり	ごはん ★マカロニグラタン ごまドレサラダ 焼きパプリカ ★春雨スープ
	じゃこおにぎり パステライズ牛乳	ツナしょうがおにぎり 牛乳	牛乳	スイートポテト 牛乳



おにぎりパーティーをしたよ♪

1月17日のお弁当の日は、おやつに『おにぎりパーティー』をしました。「ツナマヨ・牛しぐれ・さけ」の3種類の中から好きな具を選んでおにぎりを作りました。くま・きりん組の子どもたちは調理担当者が目の前でおにぎりをにぎり、ぞう組の子どもたちは好きな具を入れて、自分でおにぎりをにぎって食べました。
「私はさけが好きー!!」「さけとツナマヨにする!」と自分が選んだ具を入れたおにぎりをにぎるところを見て、目を輝かせて楽しみにしていました。にぎりたてのおにぎりは温かく「おいしいね。」「最高だね!」ととても喜んで食べていましたよ。他の具のおにぎりも食べたかったようで、おかわりをして食べました。家庭でも、色々な具を用意して、おにぎりパーティーを楽しんでみてはいかがでしょうか。



畑で収穫した大根で“大根モチ”を作ったよ。
作っている切干大根を食べる予定です♪

