



2月の献立表



令和7年1月31日 東部保育園

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー	節分 今年2月2日が節分です。節分と言えば「2月3日」をイメージしますが、節分は立春の前日とされており、数年に一度2日になったり、4日になったりと日にちがずれることがあるそうです。豆まきなどの風習は中国から伝わりました。季節の変わり目には、邪気が入りやすいと考えられており、その邪気を追い払うために行うのが豆まきです。また、豆を年の数だけ食べる、という風習がありますが、豆を食べるのは、健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。また、いわしを食べるのは、焼いたときにおいで鬼を追い払う意味があるそうです。最近では、その年の恵方に向けて、願い事をしながら恵方巻きを食べると、願い事が叶うと言われています。今年の恵方は 西南西 です。保育園では2月3日の給食を節分メニューにしています。	2月の旬の食材 白菜、かぶ、大根、白ねぎ、小松菜、ブロッコリー、ほうれん草、ぼんかん、たら、ぶりなど				1 親子活動
午前おやつ	3 ★節分メニュー 鬼さんドライカレー いわしのねぎ焼き 白菜のごま酢和え けんちん汁 いちご	4 ごはん 干草焼き 切干大根のサラダ ぬか漬け もやしのみそ汁	5 はと麦ごはん かぼちゃのかき揚げ ほうれん草のナムル 高野豆腐煮 えのきのみそ汁	6 豆乳丸パン 鶏肉とさつまいものみそ炒め マカロニサラダ わかめスープ ぼんかん	7 ごはん 魚の黄金焼き りっちゃんの元気サラダ かぶのマヨネーズ炒め 豆腐のみそ汁	8 親子活動
午後おやつ	牛乳 ボーロ	牛乳 人参煮	牛乳 バナナ	牛乳 野菜チップス	牛乳 じゃこ煮	牛乳 黒ごまケーキ
午前おやつ	牛乳 鬼まんじゅう	牛乳 りんごのパンケーキ	牛乳 コーンマヨネーズパン	牛乳 五平もち	牛乳 黒ごまケーキ	
午後おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 お豆腐マフィン	牛乳 ブルー	牛乳 せんべい	牛乳 ココアクッキー	
食事メニュー	10 ごはん 豚肉の おろし生姜焼き ひじきサラダ 小松菜のみそ汁 バナナ	11 建国記念の日	12 ごはん 魚の梅煮 ほうれん草の ごま和え おから煮 なめこのみそ汁	13 ★お誕生会メニュー ごはん ささみとゆかりの 春巻き 春雨サラダ かぼちゃの みそスープ みかん	14 ごはん 魚のごまみそ焼き コールスローサラダ 粉ふき芋 とろろ昆布汁	15 七草がゆ かんせい☆
午前おやつ	牛乳 お豆腐マフィン		牛乳 ブルー	牛乳 せんべい	牛乳 マヨネーストースト	
午後おやつ	牛乳 お豆腐マフィン		牛乳 ツナみそおにぎり	牛乳 パースデーケーキ	牛乳 ココアクッキー	
食事メニュー	17 ごはん 魚の香味焼き 刻み昆布と 切干大根の煮物 納豆和え わかめのみそ汁	18 ★たんぼ組 リクエストメニュー ふりかけごはん 鶏のから揚げ ココロサラダ 大根のみそ汁 バナナ	19 ★お魚教室 ごはん 魚の照り焼き 白菜の塩昆布和え 金時豆煮 ごぼうのみそ汁	20 ★うどん生地作り ごはん 鶏肉のパン粉焼き わかめナムル 人参の マヨネーズ和え きゃべつのみそ汁	21 ★うどん作り 手作り ちゃんこうどん きゅうりとツナの 酢の物 みかん	22 おでん作り (あじさい組・こすもす組)
午前おやつ	牛乳 人参チップス	牛乳 かぼちゃ煮	牛乳 ふかし芋	牛乳 クッキー	牛乳 かりんとう	
午後おやつ	牛乳 甘辛いりこ	牛乳 さつまいもブリッツ	牛乳 マラーカオ	牛乳 おやつ昆布 抹茶スコーン	牛乳 おなかチャーハン	
食事メニュー	24 振替休日	25 ごはん 魚の ちゃんちゃん焼き さつまいもサラダ ミニトマト ほうれん草のみそ汁	26 納豆ごはん 鶏肉の レモン風味焼き 大根じゃこサラダ 白菜のみそ汁 バナナ	27 十六穀ごはん ししゃもの ふわふわ揚げ レモン醤油和え かぼちゃの甘煮 しじみ汁	28 ごはん 肉じゃが ブロッコリーサラダ しめじのみそ汁 りんご	
午前おやつ	牛乳 クラッカー	牛乳 チーズ	牛乳 大根煮	牛乳 野菜ドーナツ	牛乳 和風ピザ	
午後おやつ	牛乳 スナッ麩	牛乳 ジンジャーラスク	牛乳 おやつ焼きそば			

「おいしい味をみつけましょう」 いろいろな味を楽しみ、苦手なものも挑戦し、おいしい味をみつけてみましょう

子どもの好ききらいは、食べなれていないことが原因になることがあります。調理法をかえたり、苦手な野菜を肉と一緒に調理したりするなど、工夫することで食べられることがあります。

家族がおいしそうに食べるのが大切

子どもの頃から様々な食べ物の味を体験することは、味覚の幅を広げることに繋がります。苦手な食べ物も家族がおいしそうに食べていると子どもも「食べてみようかな」という気持ちになりやすくなります。また、子どもの前で大人が「何の野菜が入っているのかな？」「パリパリ音がするかな？」などと話すことで子どもの興味や関心がわいてきます。



さまざまな体験を通して、野菜に親しみましょう

- 食事のお手伝いをしたりして、食べ物に関わりを持たせる。
- 野菜を育てる体験をする。



野菜の気になる風味や苦み、えぐみをやわらげましょう

- だしをかきせる。
- うま味の多い食品と組み合わせる。(肉、魚、ツナ缶、ごま、削り節など)
- 子どもの好きな味付けにする。
- 細かく切って、好きな料理に取り入れる。



子どもたちが食べる様子を日々見せてもらう中で、サラダや和え物だと食べにくい葉物もみそ汁に入っていたら食べられるという子もいたり、苦手な野菜も形をなくしてこっそり入れると食べてくれる子もいて、調理方法を少し変えてみるだけで大きく子どもの食べ方も変わるのだと思っています。また、私たち大人がおいしそうに食べたりすることも子どもたちに影響する大切なことだと実感しています。ぜひ、ご家庭でも調理方法を少し変えてみたり、形をなくしてこっそり入れてみたりして子どもと一緒にいろいろな食材や料理の味を知ったり、食事にもっと興味・関心を持ってほしいと思います。

七草がゆ作り (ひまわり組)

畑でできた大根(すずしろ)とお散歩で摘んできた七草を使って七草がゆを作りました。



七草がゆ
かんせい☆



大根
きるよ!



おいしいね♪

畑の大根(すずしろ)とれたよ!

こちらへんにあるのかな~?



おでん作り (あじさい組・こすもす組)

9月の下旬にあじさい組さんが植えた大根を収穫し、おでん作りをしました。あじさい組さんは、前日にピーラーを使って大根と人参の皮むきをし、当日は、包丁を使って大根と人参を切りました。こすもす組さんは、こんにやくとちくわちぎりをしました。2クラスとも前回のクッキングのときよりもとても上手で成長を感じました♪



保育園の畑でこんなにたくさん大根が収穫できました!



こんにやくは少しかたくて力がいるね

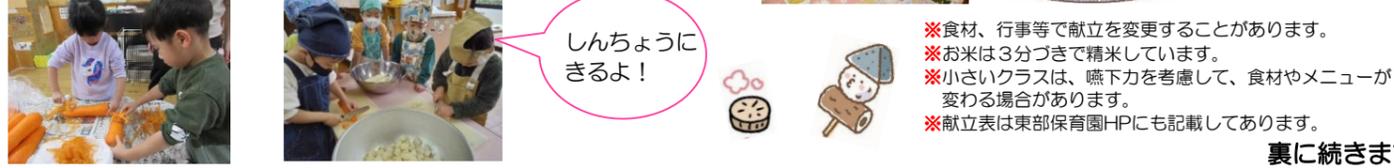


みんなで作ったおでんおいしいね



具だくさんのとってもおいしいおでんができました☆

しんちょうにきるよ!



- ※食材、行事等で献立を変更することがあります。
- ※お米は3分づきで精米しています。
- ※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。
- ※献立表は東部保育園HPにも記載してあります。

裏に続きます

みそづくり (あじさい組)

コミセンさんと一緒にみそづくりをしました。前日にはみそのもととなる大豆についてのお話をあじさい組さんにしました。
みそ作りでは、塩や米麴のにおいを感じていたり、真剣に取り組む様子が見られました。ひまわり組になってからの完成が楽しみだね☆



① 塩と米麴を手で合わせます。

かたまりがなくなるまでしっかりと手で合わせます。



③ みそくり機でつぶした大豆と①を手で合わせます。

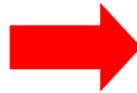
ちからがあるね！

② 圧力鍋で煮た大豆をみそくり機でつぶします。



④ みそ玉を作り、樽に投げ入れ、押し込みながら詰めていきます。

⑤ 詰め終わったら平らにし、冷めたら和紙をかけて、焼酎を回しかけます。そして、ビニールの上から中ふたをし、重しをのせ、ふたをして、黒袋をかけます。



ここでしっかり投げ入れて空気を抜くことがおいしいみそをつくるポイントです！

冷暗所で約1年間保管して完成です☆

