

2月の献立表

令和8年1月30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	ごはん 鶏肉の みそマヨネーズ焼き 白菜の塩昆布和え 高野豆腐煮 えのきのみそ汁	★豆まき会 鬼の納豆ごはん いわしのねぎ焼き スパゲティーサラダ けんちん汁 いちご	はと麦ごはん 青菜しゅうまい もやしのごま和え 厚揚げのチリソース エリンギのみそ汁	ごはん 魚の 和風タルタル焼き 大根と水菜のサラダ 中華きゅうり なめこのみそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根と 昆布の煮物 チンゲン菜のみそ汁 バナナ	親子活動
午前おやつ	牛乳 クッキー	牛乳 ポーロ	牛乳 ジャムトースト	牛乳 クラッカー	牛乳 人参チップス	
午後おやつ	牛乳 切干大根おにぎり	牛乳 鬼まんじゅう	牛乳 大学かぼちゃ	牛乳 きなこ団子	牛乳 干し芋	
食事メニュー	八宝菜丼 かぼちゃサラダ 大根きんぴら みかん	ごはん 魚のかば焼き ほうれん草のお浸し おから煮 しじみ汁	建国記念日	ごはん 牛肉の バーベキューソース グリーンサラダ 人参グリル かぶのみそ汁	★お誕生会メニュー 豆乳パン 鮭とブロッコリーの グラタン ココロサラダ ミニトマト 野菜たっぷりスープ	
午前おやつ	牛乳 かりんとう	牛乳 青のりポテト		牛乳 野菜ドーナツ	牛乳 ふかし芋	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 野菜スティック	牛乳 肉まん		牛乳 五平もち	牛乳 バースデーケーキ	午後おやつ
食事メニュー	★お魚教室 魚の照り焼き 白菜のごま和え うすら豆煮 大根のみそ汁	★たんぼほ組 リクエストメニュー ふりかけごはん 鶏のから揚げ 春雨サラダ 具沢山みそ汁 みかん	★うどん生地作り 魚のカレー煮 キャベツの甘酢和え 人参の たらこマヨネーズ和え もやしのみそ汁	★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 りんご	ごはん 魚のみそチーズ焼き 切干大根サラダ さつまいもの煮物 ほうれん草のみそ汁	
午前おやつ	牛乳 せんべい	牛乳 人参煮	牛乳 チーズ	牛乳 ウエハース	牛乳 ブルーン	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 マーラーカオ	牛乳 りんごのパンフティング	牛乳 さつまいも春巻き	牛乳 カルシウムチャーハン	牛乳 きなこラスク	午後おやつ
食事メニュー	天皇誕生日	ごはん 棒ぎょうざ パンサンサー ねぎと昆布のスープ バナナ	ごはん ししゃも焼き 納豆サラダ 粉ふき芋 豚肉と もやしの豆乳煮	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーサラダ わかめのみそ汁 いちご	ごはん 魚の梅みそ焼き りっちゃんの 元氣サラダ ぬか漬け とろろ昆布汁	
午前おやつ		牛乳 野菜チップス	牛乳 かぼちゃ煮	牛乳 ビスケット	牛乳 りんご	午前おやつ
午後おやつ		牛乳 大根もち	牛乳 おしゃぶり昆布 ヨーグルトスコーン	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 酒粕クラッカー	午後おやつ

節分
 今年は2月3日が節分です。節分は立春の前日とされていて、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、季節の変わり目には、邪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。「まいた豆を年の数だけ食べる」という風習は、健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるもので、いわしを食べるのは、焼いたときのおいでで鬼を追い払う意味があるそうです。最近では、その年の患方に向けて、願い事をしながら患方巻き食べると、願い事が叶うと言われてます。今年の患方は南南東です。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

～ 2月のおやくそく ～ 「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

子どもの好き嫌いは、食べ慣れていないことが原因になることがあります。ご家庭でも調理法を変えたり、苦手な野菜を好きな食材と一緒に調理したり、子どもさんと一緒にいろいろな食材に触れたり、興味を持ってもらい、料理の味を知って行って欲しいと思います。



食育おすすめ絵本
 好き嫌いランキング1位であることを知って、ショックを受けるピーマンくん！ピーマンくんと仲間たちが、食べてもらうために考えた作戦や、そこに育ててくれたおじいちゃんが現れたり・・・
 どの食材にも良いところがいっぱい、魅力がいっぱいを教えてくれ、読み終えたときに苦手なものをひと口食べてみたくなるようなそんな絵本です。
 保育園でも借りられる絵本なので、是非読んで見て欲しい一冊です。

七草がゆ作り (ひまわり組)

前日に畑でできた大根(すずしろ)を採り、七草積みにお散歩へ出かけました。七草がゆ作りの最中に地震が起き、急遽中止になりましたが、お昼ごはんでは、無病息災を願って食べましたよ。

ごきょうみつけたよー！！

だいこん(すずしろ)とったよー！

どれかな～？？ さがすのむすかしいね～

おでん作り (こすもす・あじさい組)

9月にあじさい組さんが大根の種をまきました。1人4粒ずつ植えた種から芽が出て、その中で一番丈夫そうな大根を残し(間引き)、成長を楽しみに育ててきました。その大根を使っておでん作りをしました。

大きな大根ができてたよ！

あじさい組

ちくわちぎり

前日に大根と人参の皮むきをしました

大根と人参を切ったよ！

※食材、行事等で献立を変更することがあります。
 ※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。
 ※お米は3分づきで精米しています。
 ※献立表は東部保育園HPにも記載してあります。

みそ作り (あじさい組)

荘原コミュニティーセンターの子ども倶楽部の方たちとみそ作りをしました。
 今年は、いつもの白大豆に加え、赤大豆を使って作るようになりました。
 赤大豆は、白大豆に比べ、うま味と甘味が強く、たんぱく質の含有量が多く栄養価が非常に高いそうです。1年後の完成が楽しみです。

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混ぜ合わせます。



メロンのにおいがする～！！

② 圧力鍋でやわらかく煮た大豆をみそくり機でつぶします。



ちからがいるね！

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。

カビは空気が大好きなので、美味しいおみそを作るために、ここでしっかり空気を抜くことがポイントです！！



③ みそくり機でつぶした大豆と①をしっかりとこねてみそ玉を作ります。



⑤ 内袋を入れた樽に、みそ玉を平らになるように敷き詰め、丸く切った障子紙を乗せます。
 その上から、殺菌効果のある焼酎を振り入れ、できる限り空気を抜き、内袋を折りたたみます。更に重石を置き、蓋を閉め、黒い袋で覆い、冷暗所で約1年間寝かします。



きゅうしょくちゃれんじ (こすもす・あじさい・ひまわり組)



9月にお家でご協力いただいた「きゅうしょくちゃれんじ」を1月は保育園で取り組んでいます。各クラス、気になるマナーを決めて、みんな意識をしながら食べていますよ♪

たまに忘れてしまうお子さんもおられますが、声をかけるとすぐに直して食べる姿があり、意識をして食べることの大切さを感じているところです。。シールを集めて、「きゅうしょくめいじん」を目指していますよ！

こすもす組

- 背中をまっすぐにして食べましょう
- お皿に手を添えましょう



いただきます



あじさい組

- お皿を上手に持ちましょう
- 「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう



ごちそうさまでした



ひまわり組

- お皿を上手に持ちましょう
- いろんな味を順番に食べましょう

