

2月の献立



古志ひまわり保育園
Tel: 23-1504 Fax: 23-1505
メールアドレス: koshi@h-himawari.net

*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
<p>今年の冬は暖冬で雪が待ちどろしい毎日です。晴れた日には子どもたちも外でいっぱい遊んでいます。</p> <p>先月の終わりには、すみれ・こすもす・さくら組で、鍋を囲み炊でてきた白菜、キャベツ、人参、大根をいっぱい食べ心も身体もぽかぽかになりました。今月も豚汁、お好み焼き作りを計画し、野菜を味わいたいと思います。</p>			<p><お知らせ></p> <ul style="list-style-type: none"> 3日(月) 節分献立 6日(木) お弁当の日・つぼみ組食事公開 14日(木) すみれ・こすもす組クッキング 畑の白菜を使って豚汁を作ります。 25日(火) れんげ・すみれ・こすもす組 畑のキャベツを使ってお好み焼きを作ります。 <p>来月の予定</p> <ul style="list-style-type: none"> 3月6日(金) お弁当の日・さくら組食事公開 		1	あんかけ焼きそば
<p>3 (節分献立)</p> <p>大豆ごはん イワシのフライ 花サラダ けんちん汁</p>			4	ごはん 厚揚げの柚子みそ焼き 刻み昆布と 白かぶの酢の物 みそ汁	2	ごぼうの煮物
<p>野菜太巻き 昆布 福茶</p>			5	ごはん 鶏肉と大根の煮物 白和え ワカメスープ	3	パン いりこ お茶
<p>10</p> <p>ごはん 鶏手羽元の照り煮 おから 大根スティック みそ汁</p>			6	つぼみ組食事公開 お弁当の日	4	高野豆腐と大豆の煮物 マカロニサラダ みそ汁
<p>17</p> <p>ごはん 魚のさっぱり焼き 大根の中華和え みそ汁</p>			7	黒豆大福 昆布 牛乳	5	酢飯おにぎり 野菜 お茶
<p>24</p> <p>振替休日</p>			8	みそ煮込みうどん アラメの炒め物 カリフラワーの ごまマヨ和え	6	パン するめ お茶
<p>ふかし芋 いりこ 牛乳</p>			9	パン いりこ 牛乳	7	中華和え 豚汁
<p>25</p> <p>ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーの 梅おかか和え みそ汁 お好み焼き するめ お茶</p>			10	里芋みたらし団子 いりこ お茶	8	大豆きなこ するめ 牛乳
<p>26</p> <p>ごはん 魚の塩麹焼き 干し大根の煮物 冬野菜の 豆乳クリームスープ</p>			11	黒豆おにぎり 野菜 お茶	9	栗物 昆布 お茶
<p>27</p> <p>ごはん 厚揚げ回鍋肉 里芋の煮物 ワカメスープ</p>			12	ごはん 煮魚 納豆サラダ みそ汁	10	焼き込みおにぎり みそ汁
<p>28</p> <p>ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーの 梅おかか和え みそ汁 お好み焼き するめ お茶</p>			13	ごはん 豚肉と根菜の ごまみそ煮 青菜ともやしの浸し すまし汁	11	豚汁
<p>29</p> <p>ごはん 焼き魚 キャベツと きのこのお浸し</p>			14	ごはん 魚のさっぱり焼き 大根の中華和え みそ汁	12	大豆きなこ するめ 牛乳
<p>30</p> <p>ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーの 梅おかか和え みそ汁 お好み焼き するめ お茶</p>			15	ごはん 煮魚 納豆サラダ みそ汁	13	大豆きなこ するめ 牛乳
<p>31</p> <p>ごはん 魚の塩麹焼き 干し大根の煮物 冬野菜の 豆乳クリームスープ</p>			16	ごはん 煮魚 納豆サラダ みそ汁	14	大豆きなこ するめ 牛乳
<p>31</p> <p>ごはん 魚の塩麹焼き 干し大根の煮物 冬野菜の 豆乳クリームスープ</p>			17	ごはん 煮魚 納豆サラダ みそ汁	15	大豆きなこ するめ 牛乳
<p>31</p> <p>ごはん 魚の塩麹焼き 干し大根の煮物 冬野菜の 豆乳クリームスープ</p>			18	ごはん 煮魚 納豆サラダ みそ汁	16	大豆きなこ するめ 牛乳
<p>31</p> <p>ごはん 魚の塩麹焼き 干し大根の煮物 冬野菜の 豆乳クリームスープ</p>			19	ごはん 煮魚 納豆サラダ みそ汁	17	大豆きなこ するめ 牛乳
<p>31</p> <p>ごはん 魚の塩麹焼き 干し大根の煮物 冬野菜の 豆乳クリームスープ</p>			20	ごはん 煮魚 納豆サラダ みそ汁	18	大豆きなこ するめ 牛乳
<p>31</p> <p>ごはん 魚の塩麹焼き 干し大根の煮物 冬野菜の 豆乳クリームスープ</p>			21	ごはん 煮魚 納豆サラダ みそ汁	19	大豆きなこ するめ 牛乳
<p>31</p> <p>ごはん 魚の塩麹焼き 干し大根の煮物 冬野菜の 豆乳クリームスープ</p>			22	ごはん 煮魚 納豆サラダ みそ汁	20	大豆きなこ するめ 牛乳
<p>31</p> <p>ごはん 魚の塩麹焼き 干し大根の煮物 冬野菜の 豆乳クリームスープ</p>			23	ごはん 煮魚 納豆サラダ みそ汁	21	大豆きなこ するめ 牛乳
<p>31</p> <p>ごはん 魚の塩麹焼き 干し大根の煮物 冬野菜の 豆乳クリームスープ</p>			24	ごはん 煮魚 納豆サラダ みそ汁	22	大豆きなこ するめ 牛乳
<p>31</p> <p>ごはん 魚の塩麹焼き 干し大根の煮物 冬野菜の 豆乳クリームスープ</p>			25	ごはん 煮魚 納豆サラダ みそ汁	23	大豆きなこ するめ 牛乳
<p>31</p> <p>ごはん 魚の塩麹焼き 干し大根の煮物 冬野菜の 豆乳クリームスープ</p>			26	ごはん 煮魚 納豆サラダ みそ汁	24	大豆きなこ するめ 牛乳
<p>31</p> <p>ごはん 魚の塩麹焼き 干し大根の煮物 冬野菜の 豆乳クリームスープ</p>			27	ごはん 煮魚 納豆サラダ みそ汁	25	大豆きなこ するめ 牛乳
<p>31</p> <p>ごはん 魚の塩麹焼き 干し大根の煮物 冬野菜の 豆乳クリームスープ</p>			28	ごはん 煮魚 納豆サラダ みそ汁	26	大豆きなこ するめ 牛乳
<p>31</p> <p>ごはん 魚の塩麹焼き 干し大根の煮物 冬野菜の 豆乳クリームスープ</p>			29	ごはん 煮魚 納豆サラダ みそ汁	27	大豆きなこ するめ 牛乳
<p>31</p> <p>ごはん 魚の塩麹焼き 干し大根の煮物 冬野菜の 豆乳クリームスープ</p>			30	ごはん 煮魚 納豆サラダ みそ汁	28	大豆きなこ するめ 牛乳
<p>31</p> <p>ごはん 魚の塩麹焼き 干し大根の煮物 冬野菜の 豆乳クリームスープ</p>			31	ごはん 煮魚 納豆サラダ みそ汁	29	大豆きなこ するめ 牛乳
<p>31</p> <p>ごはん 魚の塩麹焼き 干し大根の煮物 冬野菜の 豆乳クリームスープ</p>			31	ごはん 煮魚 納豆サラダ みそ汁	30	大豆きなこ するめ 牛乳
<p>31</p> <p>ごはん 魚の塩麹焼き 干し大根の煮物 冬野菜の 豆乳クリームスープ</p>			31	ごはん 煮魚 納豆サラダ みそ汁	31	大豆きなこ するめ 牛乳

保育園で大切にしていること ～楽しく食べる～

乳幼児期の食体験は、その後の食生活に影響するほど大切なものです。保育園では、0才児のミルクを飲んでいる子から、卒園するまで、日々の生活の中で食を通して楽しい経験を積み重ね「食べることが好きな子」「食事が楽しい子」に育てて欲しいと考えています。その中で、毎日の食事を楽しみにする姿が多く見られます。朝「今日のご飯は何？」と声をかけてくれたり、給食を食べている時も、「これ何？」「人参誰が切った？」と食材に興味を持ち聞いてくる子の姿もみられます。これからも乳幼児期の大切な時期にいっぱいの楽しい事を積み重ねていきたいと思っています。

こんな楽しいことしています

みんなで食べる

子どもの目の前で作る

クッキング

食材に見る、触れる

お手伝い

栽培活動

保育園新メニューを紹介します。「中華って難しい」と感じられる事はありませんか？「〇〇の素」を使わなくても、家庭にある調味料で簡単に作る事ができますよ。



子どもと一緒にキャベツをちぎって作ってみませんか？



- <厚揚げ回鍋肉> 4人分
- 厚揚げ 2枚 ・玉ねぎ 1/2玉 ・キャベツ 1/2玉
人参 1/4本 ・ピーマン 2個 ・にんにく 1/2かけ
みそ 小さじ5 ・しょうゆ 小さじ2 ・砂糖 大さじ1
油 適量
- 厚揚げは湯通しし、半分に切り、1cm幅くらいに切る。
 - 野菜を切る。
玉ねぎ…くし切り キャベツ…大きめにざく切り
人参…短冊切り ピーマン…斜め切り
にんにく…みじん切り
 - 合わせ調味料を作る。
みそ、しょうゆ、砂糖をボールに入れ混ぜておく。
 - フライパンに油をひき、人参→玉ねぎ→キャベツの順に炒めていく。
 - ④が火が通ってきたら、ピーマン、厚揚げ、③の合わせ調味料を入れて炒め、全てに火が通ったら出来上がり。