



# 2月予定献立表



天候・都合により、献立・材料を変更する場合があります。  
★印は新メニュー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>2/3(金)節分献立</b> 給食で大豆が入った汁、イワシ、おやつで海苔巻きを食べます。 <b>2/6(月)弁当の日</b> 全クラスお弁当の準備をお願いします。		1 <b>ミートスパゲティ</b> 温野菜サラダ 野菜塩スープ はるかちゃん S・ほのかちゃん	2 ごはん おでん 味噌汁 	3 節分献立 ごはん イワシごま揚げ ブロッコリーおかか和え 節分汁	4 煮込みうどん 人参ごま和え しょうたろうくん はるおくん
		おかかおにぎり 野菜煮物・お茶	大豆いりこ・お茶	<b>梅キュウ海苔巻き</b> いりこ・お茶	じゃが芋グリル焼き 昆布・お茶
6 	7 ごはん イカと里芋の煮物 あすっごま和え 味噌汁 あつとくん	8 ごはん 真珠蒸し あらめ炒め煮 <b>わかめのすまし汁</b> えいたくん・さくやくん	9 ごはん 魚野菜のつけ焼き 干し大根の煮物 冬野菜クリームスープ	10 ごはん <b>手羽元さっぱり煮</b> 大根五目煮 味噌汁 みのりちゃん ゆなちゃん りあちゃん	11 <b>建国記念の日</b> 
雑炊・お茶	大根めし・するめ・お茶	<b>ジャムサンドパン</b> 果物・牛乳	<b>ぜんざい</b> ・昆布・お茶	焼のりおにぎり 野菜煮物・お茶	
13 ごはん 湯豆腐 牛肉ごぼう煮 味噌汁 ゆらくん・ゆうのすけくん さつきちゃん・れおくん	14 ごはん 焼き魚 バンサンスー <b>かぼちゃスープ</b>	15 里芋ごはん ミニがんも煮物 ほうれん草お浸し 呉汁 あさとくん	16 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 こんにやく甘辛煮 とろろ昆布すまし汁 ももかちゃん	17 ごはん 肉じゃが キャベツ酢の物 味噌汁	18 チキンライス オニオンスープ
★きなこラスク 昆布・牛乳	黒豆・するめ・お茶	<b>いちご大福</b> ・いりこ・お茶	<b>にゅうめん</b> ・お茶	きなこ団子・昆布・お茶	小丸パン・いりこ・お茶
20 ごはん 焼鯖と神在ネギの煮物 人参と里芋の味噌煮 すまし汁	21 ごはん 高野豆腐唐揚げ <b>レタス海苔サラダ</b> 粕汁 りんちゃん	22 ごはん 魚にんにく風味焼き ★根菜サラダ 味噌汁	23 <b>天皇誕生日</b> 	24 ごはん 厚揚げ中華炒め ごぼうごま煮 味噌汁 k・ほのかちゃん かほちゃん	25 公開保育 午後、保育希望の方はお弁当の準備をお願いします。
すいとん・お茶	五平餅・するめ・お茶	黒ごま団子・いりこ・お茶		<b>味噌スコーン</b> 果物・牛乳	
27 ごはん 肉豆腐 じゃが芋おかか和え 味噌汁	28 ごはん 魚の柚子味噌焼き 納豆和え すまし汁				
肉まん風蒸しパン	麦入りポトフ風スープ お茶				

## ～保育園で大切にしていること～

『食べることを話題にする子・食べるのが大好きな子』

ある日のこと、ままごとでおもちつきをしていました。もちつきの楽しい体験から遊びの中で発展していきました。園庭では泥遊びをしながらケーキを作ったり、フライパンに葉っぱや草をいれかっこよく振ってみたり、子どもたちの遊びは無限大で想像力の豊かさに驚かされます。食体験を通じて、食に興味を持ち、食欲へとつながります。

日頃から、食べたいものの話をしたり、本や遊びを通して食べものの話題に親しんでいると、自然に食への興味、関心を持てる子どもに育ちます。

先日、子どもたちの目の前でサラダを和えました。目の前で和えるとなぜかいつもよりよく食べます。途中、味見をすると『つまみ食いは行儀がわるいよ』と言われ、『これは味見だよ』と話しました。味見もれっきとしたお手伝いです。ご飯を作りながらコミュニケーションをとることもできますね。いろいろな体験をして食べることが大好きな子どもに育ててほしいと思っています。



## 保育園で人気の温かいおやつ【大麦入りポトフ風スープ】

(材料) ジャガイモ 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ しめじ など 出し汁 塩

- (作り方) ① 野菜は約1cm角に切る。  
② 鍋に切った野菜とだし汁を入れ煮る。  
③ 野菜に火が通ったら塩入れて出来上がり。

\*大麦はたっぷりのお湯で15分くらい茹でる。  
茹で上がったらぬめりを洗って入れる。  
鶏肉やベーコンを入れるとさらにおいしいですよ。

セロリを入れることでコンソメを入れたような味になります。野菜はなんでもOK!  
大麦を入れて食べ応えがあり、腹持ちもいいですよ。

## ほぷら組リクエストメニュー

今月と来月の献立は、年長さんのリクエストメニューです。今年は担任と一緒にひとり一人に聞いて決めました。「〇〇にする」「おやつでもいい?」と次々と献立が出てきて、たくさんあって悩む子もいました。名前がわからず、「丸くて茶色でおいしくてみんなが好きなやつ」とクイズのように話してくれた子も。2つ決めて、「明日にして～」とすぐ食べたいようで、とても楽しみにしてくれています。何をリクエストしたかお家のほうで聞いてみてください。

毎日、お腹を空かせ、楽しく食べることでいろいろなものが食べられるようになりました。卒園しても、保育園の給食を思い出してくれるとうれしいです。

