



# 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
<p><b>2日(金)節分献立</b> <b>15日(木)弁当の日</b> 全クラスお弁当の準備をお願いします。</p>			<p>1 ごはん イカと大根の煮物 バンサンスー すまし汁</p>	<p>2 <b>節分献立</b> ごはん ◎イワシのごま揚げ ブロッコリーおかか和え 味噌汁</p>	<p>3 鮭おにぎり 味噌汁</p>
			<p>ぶどう豆 果物・お茶</p>	<p>◎梅キュウ海苔巻き 昆布・お茶</p>	<p>小丸パン いりこ・お茶</p>
<p>5 ごはん ◎豚肉と春雨の炒め物 大根なます 味噌汁</p>	<p>6 ごはん 厚揚げステーキ 根菜サラダ キャベツスープ</p>	<p>7 ごはん 焼き魚 ほうれん草白和え 味噌汁</p>	<p>8 ごはん ◎ニラ入りハンバーグ 温野菜サラダ すまし汁</p>	<p>9 ごはん ◎ブリの照り焼き 干し大根の煮物 冬野菜クリームスープ</p>	<p>10 煮込みうどん 野菜煮物</p>
<p>ごまじゃこおにぎり するめ・お茶</p>	<p>◎りんごきんとん いりこ・牛乳</p>	<p>◎ぜんざい 昆布・お茶</p>	<p>いなり寿司 するめ・お茶</p>	<p>大豆いりこ 野菜・お茶</p>	<p>じゃが芋グリル焼き いりこ・お茶</p>
<p>12 <b>振替休日</b></p>	<p>13 ごはん 魚の塩麹焼き 花野菜サラダ すまし汁</p>	<p>14 ごはん 肉豆腐 白菜お浸し 味噌汁</p>	<p>15 <b>弁当の日</b></p>	<p>16 里芋ごはん ミニがんも煮物 もやしのナムル 味噌汁</p>	<p>17 牛ゴボウごはん 味噌汁</p>
		<p>◎磯辺餅・(ぼぼら) みたらし団子(いちよう以下)</p>	<p>麦入りポトフスープ・お茶</p>	<p>◎鮭おにぎり 昆布・お茶</p>	<p>黒豆・野菜・お茶</p>
<p>19 ごはん 厚揚げ中華炒め ごぼう胡麻煮 味噌汁</p>	<p>20 ごはん ◎真珠蒸し あすっこおかか和え すまし汁</p>	<p>21 ごはん 魚野菜のつけ焼き こんにゃく甘辛味噌煮 野菜塩スープ</p>	<p>22 ごはん ◎手羽元照り焼き キャベツ中華和え 呉汁</p>	<p>23 <b>天皇誕生日</b></p>	<p>24 鶏そぼろごはん 味噌汁</p>
<p>五平餅 するめ・お茶</p>	<p>すいとん お茶</p>	<p>焼団子 いりこ・お茶</p>	<p>味噌スコーン 野菜・牛乳</p>	<p>ロールパン 昆布・お茶</p>	
<p>26 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーごま和え すまし汁</p>	<p>27 ごはん ◎八宝菜 大根煮物 味噌汁</p>	<p>28 ごはん 高野豆腐唐揚げ ◎レタスとワカメのサラダ けんちん汁</p>	<p>29 <b>公開保育</b> 軽食 チキンライス オニオンスープ</p>	<p><b>からだは食べもので できている</b></p>	
<p>◎人参ケーキ するめ・牛乳</p>	<p>雑炊・お茶</p>	<p>焼のりおにぎり いりこ・お茶</p>	<p>小丸パン 昆布・牛乳</p>		

## 食事を通して五感を刺激

生まれながらに持っている五感。特に食べることは、五感をフルに使う行為です。身体だけでなく脳の発達にも大きな影響を受けています。毎日の食事で、五感を上手に刺激して健康な体と脳を育てましょう。



### ぽぷら組リクエストメニュー

年長さんが、保育園の給食を食べるのもあと2か月となりました。給食やおやつで食べたいものを聞いてみたら、一番にあがったメニューは、『ぜんざい』でした。子どもたちが選んだメニューは、全部で26個！！今月と来月で取り入れました。とても楽しみにしてくれています。

毎日いっぱい遊んで、お腹を空かせて、楽しく食べることでいつのまにか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・おやつを思い出してくれるとうれしいです。



#### 味覚【味わう】

小さい頃から、いろいろな食材を繰り返し、食べる経験をする事で安全に食べられることを学び味わうことができるようになります。

#### 嗅覚【鼻で嗅ぐ】

食材・料理の香りは、「食事開始」の合図のようなもの。においを嗅ぐと急に食欲が湧きます。臭覚とおいしさは密接な関係で、「風味」でいいにおいと感じ、食べたい、おいしいと思うわけです。

#### 視覚【目で見ると】

「何が入っているかな?」「これは何?」と食材や料理に興味を持ったり、盛り付け一つで食べる意欲の向上にもつながります。見た目の工夫も大事です。

#### 触覚【手・口で触れる】

子どもにあった舌触り、固さ、大きさにすることで食感を楽しんで食べることができます。手づかみ食は、五感の刺激を促します。食材を触ったり、野菜を育てたり、触れて食べる体験の積み重ねが食べる意欲を育てます。

#### 聴覚【耳で聞く】

「サクサク」「ポリポリ」などの食べているときの音や、調理中の音はおいしさにつながる音です。また、食事の「おいしいね」といった言葉かけも楽しく食べるために大切なことです。

食を楽しみながら生活をしていると「食べ物つながり」で楽しい思い出となっていきます。子どもにとって楽しい雰囲気の中で食べた物は、それから先、その食べ物を見た時、幸せな記憶として思い出されることでしょうか。楽しい食事で幸福感アツッ！！