



# 2がつのこんだてひょう



※ 青字は新作メニューです。

令和7年 平田保育所

月	火	水	木	金
<b>3 節分会</b> (午前のおやつ0.1.2歳児) きな粉マカロニ/お茶	<b>4 弁当の日</b> 煮豆 お茶	<b>5</b> もちもちおから お茶	<b>6</b> のりごまクッキー お茶	<b>7</b> 麩の黒糖がらめ お茶
ごはん いわしのかば焼き 納豆サラダ 里芋のみそかけ 麩のすまし汁 ぼんかん おにまんじゅう パスタライズ牛乳	 お焼きごはん 牛乳	ごはん 松風焼き ブロッコリーのツナ和え 煮昆布 そうめん汁	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のおひたし 焼き南瓜 五目汁 みかん	ごはん ★鶏肉のから揚げ もやしのごま酢和え 大豆の煮物 ほうれん草のみそ汁
<b>10</b> かりかりいりこ お茶	<b>11 建国記念の日</b> 2月8日は針供養の日です。 豆腐やこんにやくに針を刺し、 針に感謝して針仕事の上達や無 事を祈ります。 島根県ではおやきを食べる風 習があり、7日に「かぼちゃお やき」を食べます。	<b>12</b> いちごヨーグルト お茶	<b>13</b> 粉ふき芋 お茶	<b>14 命を大切にいただく 食育活動</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶
ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草の磯香和え マカロニサラダ 卵のすまし汁 しそおにぎり パスタライズ牛乳	親子丼 彩り和え 揚げごぼう きのこ汁 りんご 刻み昆布おにぎり 牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツの和え物 焼きれんこん ★わかめのみそ汁 五平餅 牛乳	ごはん 刺身 鶏肉のカレー塩こうじ焼き 白菜と春菊のおかか和え あら汁/ぼんかん 塩こうじ黒ごまクッキー 牛乳	
<b>17</b> 麩のココアラスク お茶	<b>18</b> ごまプリッツ お茶	<b>19</b> きな粉と人参のビスケット お茶	<b>20 誕生会</b> 煮昆布 お茶	<b>21</b> チーズ お茶
ごはん ぎせい豆腐 小松菜と切干大根の ごま酢和え きのこのしょうゆ焼き キャベツのみそ汁 ★牛しぐれおにぎり パスタライズ牛乳	ごはん ★鮭のコーンマヨ焼き ひじきのマリネ 大根の煮物 豆乳入りみそ汁	ごはん すき焼き風煮 ★れんこんの 梅マヨ和え 煮豆 りんご	ガパオライス風 (ひよこ・りす・うさぎ組) ★ドライカレー フレンチサラダ バイクドポテト ぼんかん	ごはん 揚げレバーの ごまソースがらめ 小松菜のコーン和え ふかし芋 切干大根のみそ汁 のりおにぎり 牛乳
<b>24 振替休日</b> ★印は、ぞう組さんのリ クエストメニューです。 楽しみにしてくださいね♪	<b>25</b> りんご お茶	<b>26</b> 豆乳スープ お茶	<b>27</b> 野菜クラッカー お茶	<b>28</b> 黒糖ビスケット お茶
★印は、ぞう組さんのリクエストメニューです。 楽しみにしてくださいね♪	ごはん 魚のごまみそ焼き 春雨の酢の物 里芋の煮物 ★豚汁 じゃこおにぎり パスタライズ牛乳	ごはん 春巻き カリフラワーの甘酢和え 小松菜のおかか和え 厚揚げのみそ汁 ツナしょうがおにぎり 牛乳	ごはん 魚のカレーマヨ焼き キャベツの煮物 ピクルス なめこ汁/いよかん 鶏そぼろおにぎり 牛乳	ごはん ★マカロニグラタン ごまドレサラダ 焼きパプリカ 春雨スープ スイートポテト 牛乳



## 今月の目標

### 感謝して食べよう

今月の目標は『感謝して食べよう』です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつには、生き物の命をいただくことや、食事作りに携わる人への感謝の気持ちが入っています。

14日(金)は「命を大切にいただく食育活動」も計画しています。



### おにぎりパーティーをしました

1月22日のおやつ時間に、こあら・ぱんだ・ぞう組でおにぎりパーティーをしました。当日までに、鮭・牛しぐれ・ツナマヨの中から好きな具材をひとつ選んでもらいました。「鮭!」「私はどっちがいいかな?」と楽しそうに選んでいましたよ。

パーティーでは、調理担当者がお部屋に行き、チケットと引き換えながらご飯の上に具材をのせて渡しました。

子どもたちは好きな具が入ったご飯を自分で握っておにぎりにすると、「おいしいよ～」と話ながら素敵な笑顔で食べていました。



### 『命を大切にいただく食育活動』について

14日は「命を大切にいただく食育活動」を行います。「料理・以久満」の生間太一さんに、子どもたちの目の前で魚をさばっていただきます。大きな魚をさばく様子を見学すると同時に、命の大切さも伝えます。さばいた魚は、刺身とあら汁にさせていただきます。ひよこ・りす組は刺身とあら汁は食べません。豆腐のみそ汁に変更しています。

### 節分

立春の前日は節分です。「季節の節を分ける」という意味の節分の日には、豆まきをして邪気を払い清めます。そして、季節の変わり目は天候が不安定なために病気にかかりやすいことから、その悪い鬼(病気)を追い払い、1年の健康を願います。

今年の節分は2日ですが、保育所では3日を節分献立としています。給食には鬼が苦手とするいわしを使った「かば焼き」、午後のおやつには「おにまんじゅう」を作ります。「おにまんじゅう」には、角切りにしたさつま芋が入っていて、鬼の角や金棒を想像させることから、この名前が付いたと言われています。

節分にちなんだ料理を食べて、体の中から邪気を追い払いましょう!