



2がつのこんだてひょう



令和3年 わにぶち保育所

月	火	水	木	金
1 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 ごはん ♪揚げレバーのごまソースがらめ はりはりなます キャベツの煮物 わかめのみそ汁	2 人参プリッツ 牛乳 ごはん 鶏肉のオニオン焼き れんこんの甘辛煮 小松菜のじゃこ炒め 豆腐のすまし汁 いよかん	3 豆まき会 チーズ お茶 ごはん 魚のかば焼き 茶碗蒸し 白菜の磯香和え 大根のみそ汁	4 もちもちおから 牛乳 ♪五目ラーメン ごぼうサラダ キャベツと春菊の和え物 りんご	5 きな粉豆 お茶 ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のおひたし さつま芋の甘煮 五目汁 ぼんかん
のりおにぎり パスタライズ牛乳	りんかけ大豆 牛乳	★おにまんじゅう 牛乳	あさりしぐれおにぎり 牛乳	昆布ごはん 牛乳
8 野菜クラッカー パスタライズ牛乳 ごはん 高野豆腐の唐揚げ 春雨の酢の物 ほうれん草のごま和え 鶏ごぼう汁 いよかん	9 煮豆 お茶 ごはん 鮭のコーンマヨ焼き こんにゃくの煮物 キャベツときゅうりの浅漬け 厚揚げのみそ汁	10 お弁当の日 豆乳スープ お茶 	11 建国記念の日 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">お知らせ 2/19(金)はお好み焼きのクッキングです。 5歳児さんはエプロン・三角巾の用意をお願いします。</div>	12 ふかし芋 牛乳 ごはん 鶏肉の和風ピカタ あらめの炒め煮 神在ねぎのみそがらめ そうめん汁
かぼちゃおやき パスタライズ牛乳	わかめおにぎり 牛乳	★高野豆腐のクリームコロッケ お茶		炒り玄米おにぎり/かりかりいりこ 牛乳
15 麩の青のリスナック パスタライズ牛乳 ごはん ♪魚のさくさく揚げ ♪おからサラダ きのこのしょうゆ焼き かぼちゃのみそ汁	16 みたらし団子 お茶 スタミナ納豆丼 煮豆 ひじきのマリネ きのこ汁 はるみオレンジ	17 粉ふき芋 お茶 ごはん 白菜の重ね蒸し 焼きれんこん 小松菜のコーン和え なめこ汁	18 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 小松菜のおかか和え あさりのみそ汁 はるみオレンジ	19 クッキング きな粉マカロニ 牛乳 ごはん ♪ぎょうざ ばんさんすう 焼きブロッコリー チンゲン菜のスープ
小松菜と豚肉の混ぜごはん パスタライズ牛乳	じゃこど春菊のチャーハン 牛乳	チキンライス 牛乳	ツナしょうがおにぎり 牛乳	お好み焼き 牛乳
22 りんご 牛乳 ごはん ♪回鍋肉 大根の煮物 ブロッコリーのツナ和え 麩のすまし汁 ぜんざい お茶	23 天皇誕生日 	24 きな粉かぼちゃ パスタライズ牛乳 ごはん 魚の煮付け マカロニサラダ ★里芋のじゃこ和え 白菜のみそ汁 カルシウムたっぷりかりんとう パスタライズ牛乳	25 誕生会 かりかりいりこ 牛乳 カレーライス ♪エビフライ ♪カラフルサラダ いちご ♪★ガトーショコラ 牛乳	26 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 麦入りごはん かれいのから揚げ 切り干し大根の甘酢和え 納豆和え じゃが芋のみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳

食育目標

何でも食べて元気に過ごそう

一つの食べ物だけで体に必要な栄養は摂取できません。いろいろな食べ物を偏りなく食べることで一日に必要な栄養素が摂取でき、バランスが整います。

以上児さんは食材カードを使って、給食の中に入っている食材を知らせます。いろいろな食べ物を食べることで体に良い働きがあり、元気に過ごすことができることを伝えていきます。

末満児さんは、旬の野菜や食材に触れたり、和え物を和えるところを見たりして食べ物への興味に繋げていきます。



1月の食育活動から

みんなが気持ち良くご飯を食べられるように、年齢に合わせて食事のマナーについて伝えました。お部屋へ行き、「姿勢良く食べているかな？」と声をかけると、背筋を伸ばしたり、足をそろえたりする姿が見られます。

食べることに集中しながら、姿勢やフォークの持ち方にも意識し続けることは大変ですが、繰り返し伝えることで身についていくと思います。今後一緒に給食を食べながら、マナーについて伝えていきます。

もみじ組さんVS職員で

『豆つかみ競争』をしました。

もみじ組さんは6月から所長先生と『箸の練習』を続けています。この頃は“ひよこ”（つるつるの玩具）や“大豆”を上手に箸でつかめるようになってきました。

そこで、1/29日には『豆つかみ競争』をしました。個人戦は、1分間で皿から皿へ移動できた豆の数を競いました。そして、チーム戦は、ひよこの玩具を隣の人の皿へ移していくリレー方式で、2分間で何個運べたのか競いました。もみじ組さんは上手に箸を使い、大人を相手に名勝負でした。

緊張する



ゆっくりでいいよ!



緊張して手が震えるー



さくら組さんがスプーンでスポンジを運んでいます。

♪は年長児さんの希望メニューです。
★は新メニューです。

2月2日は節分です。

節分は『立春』の前日にあたり、翌日から春が始まります。冬が終わる節分に豆まきをして邪気や悪いものを落とす、幸運を呼び込めることを願います。

保育所では3日に、節分献立として、『鰯のかば焼き』やおやつに『おにまんじゅう』を食べます。『おにまんじゅう』は、角切りのさつま芋を鬼の角や金棒に見立てたおまんじゅうです。

