



2月の献立



献立は変更になることがあります。

日	曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
1	土	スパゲティミートソース くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ウエハース 牛乳
3	月	かみなり汁 元気とえ みかん 牛乳 <small>節分メニュー(2日が節分ですが、日曜日なので3日に実施します)</small>	黒おにまんじゅう 牛乳	バナナチップス 牛乳
4	火	鶏肉のごまがらめ うまみたっぷりサラダ ミニトマト ゼリー 牛乳	いちごウエハース 牛乳 <small>(さくら)黒おにまんじゅう いちご 牛乳</small>	おやついりこ 牛乳
5	水	チンゲン菜と豚肉のみそ炒め のりとえ パイナップル 牛乳	豆乳くずもち 牛乳	クラッカー 牛乳
6	木	大豆とひじきの炒め煮 南瓜サラダ オレンジ 牛乳	バナナマフィン 牛乳	チーズ 牛乳
7	金	魚の照り焼き 塩昆布和え バナナ 牛乳	夕焼けおにぎり 牛乳	コーンフレーク 牛乳
8	土	ちゃんぽん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
10	火	クリームシチュー 茹で豆野菜サラダ パイナップル 牛乳	フレンチトースト 牛乳	ウエハース 牛乳
12	水	ハムサラダ 肉団子の甘辛煮 みそ汁 りんご	そらきたもち 牛乳	プルーン 牛乳
13	木	すき焼き煮 わかめのナムル みかん 牛乳	ホットケーキピザ 牛乳	野菜チップス 牛乳
14	金	魚のムニエル ゆかり和え ミニトマト バナナ 牛乳	ヨーグルト	ビスケット 牛乳
15	土	参観日		クラッカー 牛乳
17	月	芋の子汁 人参しりしり キウイ 牛乳	あん団子 牛乳	かんぱん 牛乳
18	火	魚のカレー揚げ 小松菜とじゃこ炒め オレンジ 牛乳	フルーツグラノーラ 牛乳	さつまいも 牛乳
19	水	白菜と豚肉のトロみ煮 大根サラダ みかん 牛乳 <small>食育の日 毎月19日は「食育(しょくいく)ごはんの日」</small>	ごぼうそぼろのおにぎり 牛乳	バナナチップス 牛乳
20	木	おでん かりこり and え パイナップル 牛乳	きなこトースト 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
21	金	スペイン風オムレツ ブロッコリーの和え物 スープ ゼリー	バナナボート 牛乳 <small>さくらぐみクッキング♪</small>	コーンフレーク 牛乳
22	土	ぶた丼 くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	チーズ 牛乳
25	月	カレーライス 福神漬け パイナップル 牛乳	お誕生日ケーキ 牛乳	プルーン 牛乳
26	火	春雨のチャプチェ ちりめんの佃煮 みかん 牛乳	ブロッコリーとツナのパン 牛乳	おやついりこ 牛乳
27	水	魚の梅干煮 きんぴらごぼう りんご 牛乳	ムース	かんぱん 牛乳
28	木	ひなまつりプレート すまし汁 <small>☆ひなまつり会メニュー☆</small>	ひなあられ ゼリー 牛乳	ウエハース 牛乳

給食だよ

安岐保育所 令和7年2月



暦の上では2月3日に立春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。病気にかからないように免疫力を高めるためにも毎日3食食べることや、手洗いうがいをするのが有効です。朝ご飯を食べる習慣がない保護者の方がいらっしゃれば、まずはバナナやおにぎりなど、手軽に食べられるものから始めてみましょう。

今月の行事♪

2月2日は【節分】です！

節分は、季節の変わり目にあたる日として立春の前日なので、今年は2月2日です。この日に食べると良いとされる食事にはいろいろな祈りが込められています。一例ですが紹介しますね。

豆：福を取り込み新しい年を健康に過ごせるように願いを込める
恵方巻：その年の恵方をむいて静かに丸かじりすると幸福が訪れる

*お子さんには、薄焼卵で巻いたり、細巻きにすると食べやすいです。
(乾燥した豆やナッツなどは窒息や誤嚥のリスクがあるので、5歳以下のお子さんに食べさせるのは避けるようにしてください。6歳以上のお子さんでも保護者の方が必ず見守りながら安全に食べさせてくださいね)



今月の食育おにぎりの作り方を紹介します！ぜひお子さんと一緒に作ってみてください🌸

ごぼうとそぼろのおにぎり (大人2人・こども2人分)

【材料】

ごはん お茶碗4杯分
ごぼう 70g(1/2本)
人参 30g(1/4本)
豚ミンチ 50g
小ねぎ 3~4本
おろし生姜 小さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
しょうゆ 大さじ1弱
料理酒 小さじ1

【作り方】

- ①ごぼうはささがきにして、水につけてあく抜きをする。人参は千切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンを熱し、豚ミンチ・おろし生姜を入れ、炒める。豚ミンチの色が変わったら、水切りをしたごぼうと人参を入れて炒める。ごぼうと人参がしんなりしたら、砂糖・しょうゆ・料理酒・小ねぎを入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ③ボウルにごはんを入れ、②の具を混ぜ合わせて、おにぎりを握る。

〈お手伝いポイント〉

ごはんをまぜて、おにぎりをにぎろう！



ごぼうのささがきが大変なときは、冷凍食品や水煮などを活用してもおいしくできます！

今月の食材 ‘ごぼう’



土の中に長く根をのぼすように成長するごぼうは秋から冬に旬を迎えます。お腹のお掃除をしてくれる食物繊維が豊富なごぼう。生のものを使うと風味と歯ごたえがおいしいです。噛むのが苦手な子どもも多いものですが、最初はささがきから。かみかみするのが上手になってきたら少し大きめに切って調理するようにすると食べやすいです。



大切にしたい行事食

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を行事食といいます。行事食は、無病息災、子孫繁栄、厄除けなどの意味が込められ、継承されています。保育所では食育の一つとして、できるだけ行事食を給食やおやつに取り入れ、楽しむ機会を持つようにしています。何気なく食べる行事食ですが、一つ一つ意味があり、子どもたちに文化を伝えていくことにもつながります。行事食の機会に、家庭でも子どもたちにこの大切な文化を伝えていきたいですね。

〈保育所で提供する行事食の一部〉

5月5日:端午の節句 7月7日:七夕 9月:中秋の名月 12月20日:冬至



かしわもち



そうめん



お団子



南瓜(なんきん)を使った料理

リクエスト給食

さくら組さんに好きな給食を覚えてもらいました。たくさん教えてくれましたが、多いものを紹介します。

- 【給食】 【おやつ】
- ・じゃこ納豆
 - ・もちもちチーズ
 - ・からあげ
 - ・シリアルおこし
 - ・豆腐ハンバーグ
 - ・ココアボール
 - ・国東ハンバーグ
 - ・スノーボール
 - ・人参しりしり
 - ・ばりばりピザ
 - などなど・・・
- 全部は難しいかもしれませんが、1月~3月でみんなの好きな給食を食べてもらえるように準備します★

豚肉と白菜のトロみ煮 (大人2人・子ども2人分)

旬の食材:



とろとろの白菜がおいしい♪



【材料】

・豚こま切れ肉 240g ・厚揚げ 180g(2枚程度) ・人参 1/2本 ・白菜 240g(4枚程度)
・小松菜 50g(1/4袋くらい) ・ごま油 小さじ1 ・おろし生姜 小さじ1 ・料理酒 大さじ1
・オイスターソース 50g(大さじ3) ・水 150ml ・片栗粉 小さじ1 ・水 小さじ2

【作り方】

- ①白菜と小松菜はざく切りにする。人参は短冊切りにする。厚揚げは、熱湯をかけて油抜きし、ペーパータオルで余分な油と水分をふき取り、2等分にして1cm幅に切る。
- ②片栗粉と水を合わせておく。
- ③フライパンを中火に熱し、サラダ油を敷き、おろし生姜を入れる。豚こま切れ肉を入れ炒める。豚肉に火が通ったら、厚揚げと白菜・人参・小松菜を入れる。オイスターソース・料理酒・水を入れ、3分程煮る。小松菜や白菜が柔らかくなったら、②の水溶き片栗粉を少しずつ加えてとろみをつける。