







2月あすなろこども園献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	土		 和風スパゲティ 果物			バタースティック 牛乳
2	日					
3	月	誕生会 夕食モリモリデー 	 ●いわしのかば焼き井 けんちん汁 果物(いちご)	 	●恵方巻(鶏ミンチ)	
4	火	1歳6か月児健康診査 	 コッペパン 中華ローストチキン チンゲン菜の中華炒め おからサラダ コーンスープ		★白みそ豆腐ドーナツ 牛乳	
5	水	親子図書 	 ごはん 赤魚の照り焼き 五目春雨 野菜の酢みそ和え さつま芋のみそ汁		●はったいこクッキー 牛乳	
6	木	親子図書  3歳児健康診査 	 ドライカレー フレンチサラダ 果物		大根餅	
7	金	親子図書 	 赤米ごはん 八宝菜 焼きポテト キャロットサラダ ワントンスープ		カレーチーズラスク 牛乳	
8	土		 みそラーメン 果物		レーズンパン 牛乳	
9	日					
10	月		 ごはん 鶏ちゃん 炊き合わせ しよぼろ納豆 もずくのすまし汁		おたのしみ 牛乳	
11	火	建国記念の日				
12	水		 ごはん 鮭の菜の花ピュレ焼き かぼちゃの甘煮 白菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	 	●豆乳くずもち	
13	木		 わかめご飯 おでん風煮物 春菊と卵のみそ汁 果物(季節の柑橘類)		麻婆ラーメン	
14	金	 育児相談 	 もち麦ごはん ●いかのかりん焼き ひじきの煮物 かぶの酢の物 もやしのみそ汁	 	ごぼうブラウニー 牛乳	
15	土		 あんかけうどん 果物		スティックパン 牛乳	
16	日					

17	月		ごはん とん平焼き 大根のそぼろ煮 いんげんのゴマネーズ和え 麩のみそ汁			おたのしみ
18	火		食パン ポテトグラタン カリフラワーのソテー 水菜サラダ 冬野菜スープ			おほかおにぎり
19	水	 2歳6か月児歯科健診 	ごはん 魚のステーキ しらたきの炒め物 青菜の磯和え 山芋のみそ汁			人参とチーズの カップケーキ 牛乳
20	木		牛肉ごぼうごはん さつまいの白和え のりのすまし汁 果物			ほうとううどん
21	金	 	麦ごはん 納豆の天ぷら ピーマンソテー ブロッコリーのドレッシング和え 白菜のみそ汁			★ごまチーズパン 牛乳
22	土		スパゲティツナソース 果物			ドーナツ 牛乳
23	日	天皇誕生日				
24	月	振替休日				
25	火		コッペパン 豆腐とえびのケチャップ煮 レバーかりんとう 中華サラダ 長ねぎのしょうがスープ			●かぼちゃの オートミールバー 牛乳
26	水		ごはん 鯖のゴマだれ焼き 切干し大根のカレー炒め 青菜のねばねば和え かぶのみそ汁			芋もち
27	木		高野豆腐の三色丼 キャベツとりんごの黒ごま和え 粕汁 果物（オレンジ）			豆腐パンケーキ 牛乳
28	金	 	雑穀ご飯 回鍋肉 さつまいの甘煮 三色ナムル わかめスープ			あんバターサンド 牛乳

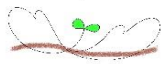


2025年の節分は、
2月2日です。
恵方は西南西です。

- | | |
|---|--|
| ごはんの日  | 夕食もりもりデー  |
| パンの日  | 布団持ち帰り日  |
| 旬の食材(下線) | 赤磐市保健行事  |
| かみかみメニュー(●) | 新メニュー ★ |
| 絵本貸し出し日  | |

*食材などの都合により献立を変更することがあります

つき・ほし・そら組
月・水は主食弁当持参は不要です。



『腹ぺこ大作戦』 ～楽しく食べよう～

「食」はこどもが元気に育つために欠かすことができない大切なテーマです。少しでも、こどもと一緒に食事を楽しむために、乳幼児期に大切にすべきポイントを確認しましょう。

★食事を楽しむ5つのポイント

・食事時間におなかがすいていますか？

「おなかがグ〜と鳴る」「思っきり遊んだ後は、おなかがすく」といったように、こども自身が空腹を感じられるようになるのが理想です。毎日の生活の中で、早寝早起きといった規則正しい生活リズムを作り、十分に遊び、1日3回の「いただきます」「ごちそうさま」でメリハリのある生活をおくりましょう。



・おいしさを見つけられますか？

食事の楽しさはおいしさを知ることです。味覚だけではなく、においや音、見た目、歯ごたえにも関心をよせながら、おいしさを見つけましょう。毎日の食事では、様々味を経験し、いろいろな食品を見て、触れて食べようと思える環境づくりを心がけましょう。



・一緒に食事づくりをしていますか？

こどもの食事づくりやお手伝いは、マナーを覚え、人とのコミュニケーションをはかるよいチャンスです。料理や買い物などの食事の準備に関わりながら、少しずつできることを増やしていきましょう。



・食べ物のお話をよくしますか？

食べたいものを話し合ったり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べ物のお話に関心していると、自然に興味・関心を持てるこどもになります。食の楽しさを言葉で伝えあいながら、みんなで食べることへの関心を高めましょう。



・食事を楽しんでいますか？

食でつながる人の環。「家族や友だちと一緒に食べると楽しい。」と感じるのは、人と心が通じて、穏やかな気持ちになれるからです。共食は、健全で充実した食生活を実現させるきっかけになります。作って、食べて、おいしさを伝え合うことで、自然に思いやりの心が育ちます。



～もちつき・おせちメニュー～



年明けにもちつきをしました。

もちつき…もちがひっついてむずかしいぞ。

あんこもちです。おひとつどうぞ。

あんこをもちに包んで事務局に届けました。



ふろふき大根～ゆずみそ味～は、目の前でぐつぐつ温めると「おいしそう」「いつもと違う」とおかわりもすぐなくなりました。温かいとよりおいしいね。

ラップで包んで自分たちのくりきんとんを作ったそら組。この日はとんど祭りもあったので、墨で顔が真っ黒。お正月の伝統行事・食事を楽しみました。



くりきんとんは金運をよぶんだって。くりのかたちにしてできるかな。



～2月献立担当より～

2月の行事といえば「節分」です。大きな声で「鬼は外！」「福は内！」の掛け声をかけながら豆まきをした後は、お腹がぺこぺこになるはず。みんなが健康で幸せに暮らせますようにと節分にちなんだ食べ物、「いわし」のかば焼き丼と「けんちん汁」をいただきます。おやつは「恵方巻」を出します。そら組は自分で巻いて食べる経験ができるといいなと思っています。生活とあそびの中で、様々な食体験を積み重ねることで、食を営む力を育みます。あそび心を持って、食を楽しみましょう。

あすなろこども園 栄養士 延岡 恵子

