



2 月 こんだてひょう



2025年度 光幼保園

月	火	水	木	金
2 ごはん スペイン風オムレツ あすっこのお浸し けんちん汁 牛乳 乾パン 焼き芋	3 ごはん 鶏肉の南部焼き 白菜のゆず和え 里芋のみそ汁 牛乳 りんご レーズンクッキー	4 赤組リクエストメニュー 食パン ★ミートボール ポテトサラダ 豆乳スープ 果物・牛乳 おしゃぶり昆布 梅じゃこおにぎり	5 ごはん 鮭のムニエル わかめの酢の物 春菊のすまし汁 牛乳 みかん 納豆トースト	6 ★焼うどん トマトとレタスのサラダ 根菜のみそ汁 牛乳 ふかし芋 チーズ昆布おにぎり
9 ごはん クリームシチュー あじのパン粉焼き パンサンスー 牛乳 ビスケット 鶏そぼろおにぎり	10 ★牛丼 ★もやしの炒め物 かぶのすまし汁 果物 牛乳 ゆで野菜 海苔ごまクッキー	11 建国記念の日 	12 ごはん ぶりの照り焼き 切り干し大根の酢の物 わかめのみそ汁 牛乳 カルシウムせんべい モチモチかぼちゃケーキ	13 ごはん ★豆腐の肉みそグラタン ほうれん草のおかか和え 大根のすまし汁 牛乳 クラッカー 豆乳くずもち
16 ごはん 鶏肉の山賊焼き きゅうりとツナの酢の物 さつまいものみそ汁 牛乳 チーズ りんご蒸しパン	17 ごはん さわらのソテー ひじきの五目煮 にゅうめん汁 牛乳 ふかし芋 おかかおにぎり	18 りんでんまつりリハーサル 弁当の日 	19 食パン ★クリスピーチキン パスタサラダ ワンタンスープ 牛乳 きな粉バナナ 海苔おにぎり	20 りんでんうどん 塩サバ かぼちゃのおからサラダ 果物 牛乳 魚肉ソーセージ フレンチトースト
23 天皇誕生日 	24 ごはん 鮭のさくさく焼き キャベツの酢の物 かぼちゃのすまし汁 牛乳 クラッカーサンド メープルホットケーキ	25 ゆかりおにぎり 鶏肉のから揚げ 温野菜 油揚げのみそ汁 果物・お茶 マカロニきな粉 マーラーカオ	26 ★塩ラーメン カレイのピカタ れんこんきんぴら 牛乳 蒸しかぼちゃ チャーハンおにぎり	27 誕生月メニュー 三色そぼろ丼 かみかみサラダ じゃが芋のスープ ミニケーキ 牛乳 せんべい ジャムトースト

※ひよこ・りす・うさぎ組には、午前のおやつもつきます。

※上段が午前おやつ、下段が午後おやつです。

みんなで学ぼう！

★のついたメニューは、青組の子どもたちがリクエストしたメニューです。

元気なからだがわかる力

早寝、早起き、運動もたっぷりしよう。食べ過ぎや欠食・むし歯に注意しよう。



食育5つの力

毎日きちんと食することは、元気なからだと心を育むためにとても大切！
家族と話しながら食事をしたり、食べ物の知識を正しく知ると、もっと大きな力がわいてきます。さあ、みんなで一緒に美味しく楽しく「食べること」について考えてみよう。

食べ物の味がわかる力

たくさんの食べ物を食べて味を覚えよう。形・匂い・さわった感じ・歯ごたえ・音など五感で美味しさを感じよう。



料理ができる力

家の人と一緒に料理を作ってみよう。盛り付けも工夫して、料理を楽しもう。



食べものを選ぶ力

買い物に行き、いろいろな食材を知ろう。主食・主菜・副菜のバランスも考えよう。



食べもののいのちを感じる力

自分で野菜を育ててみよう。食を通じて、食べ物や自然に感謝しよう。