



## 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 <b>建国記念 の日</b>	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 <b>弁当の日</b>	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 塩せんべい ココアクッキー	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 フレンチトースト
23 <b>天皇誕生日</b> 	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 <b>誕生日メニュー</b> 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。



毎日きちんと食べることは、元気なが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、みんなと一緒に美味しい樂しく樂く「食べること」について考えてみよう。

**料理ができる力**  
家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。



**食べ物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。