

2月の給食だより

献立表

令和7年2月1日

くもぎ保育園

★ 今月の予定 ★

2/3 節分

★今年の恵方は西南西です！

2/7 3世代クッキング(さくら組)

2/13 誕生日会

2/14 涅槃会

2/20~22 味噌作り(れんげ組)

2/22 保育参観日

2/27 お弁当の日



味噌作りをします！

くもぎ保育園の恒例行事になってきました、味噌作り！！今年もれんげ組の子どもたちとお父さん・お母さんで美味しい味噌を仕込もうと思います。

味噌は身体に良いといわれていますが、実際にはどのように良いのかご存じですか？

- 腸内環境を整える
- 胃がんのリスクを下げる
- 美肌効果、老化抑制の効果
- メンタルを整える
- 生活習慣病予防



など、様々な効果があるのです。

今はコンビニやファストフードなどが身近にあり、好きなものをなんでも食べられる飽食の時代。しかしその中でも、くもぎ保育園の子どもたちには、自分の身体に良いものを理解し、選択して食べていってほしいなと思い、味噌作りやみそ汁クッキングを継続して行っています。

～食べる事は生きること！

食べたものが自分になる～

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
ひるごはん						1 まーぼーどん ちゅうかすーぷ くだもの
おやつ						ぎゅうにゅう おかし
ひるごはん	3 ★ まきずし すましじる あさづけ みかん	4 ごはん さけのしこうじやき きんぴらごぼう ぐだくさんみそしる	5 かれーらいす ぶろっこりーさらだ かみかみごぼう	6 ごはん ぎゅうにくとはるさめいため あおのりれんこん たまごすーぷ	7 ★ わかめごはん とんじる だいがくかぼちゃ こまつなのこんぶあえ	8 たきこみごはん すましじる くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう おにさんくつきー	おちゃ もちもちぱん	ぎゅうにゅう ほっとけーき	おちゃ みそやきおにぎり	おちゃ きなこだんご	ぎゅうにゅう おかし
ひるごはん	10 ごはん にくじゃが はくさいさらだ	11 おやすみ (けんこくきねんのひ)	12 なっとうごはん ちゅうかすーぷ かぼちゃのにももの	13 ★ ろーるぱん にくみはんぱーぐ まかろにさらだ	14 ★ なめし のっぺいじる かりかりだいでず こまつなさらだ	15 だいこんめし ぽとふ くだもの
おやつ	おちゃ ぴざぱん		おちゃ おかし みかん	ぎゅうにゅう ばななまふいん	ぎゅうにゅう ここあむしぱん	ぎゅうにゅう おかし
ひるごはん	17 ごはん とりにくのてりやき かぼちゃさらだ こんそめすーぷ	18 さけなめし こうやどうふに だいこんきんぴら あおなのみそしる	19 ごはん すきやき ほしだいこんさらだ りんご	20 わかめごはん なっとうあえ じゃがいものかれーに うめだいこん	21 ごはん さかなのおろしに さといものさらだ	22 ★ 保育参観日
おやつ	ぎゅうにゅう じゃむさんど	ぎゅうにゅう あんぱん	おちゃ こめこむしぱん	よーぐるとじゅーす やきいも	おちゃ ぜんざい	
ひるごはん	24 おやすみ (ふりかえきゅうじつ)	25 ごはん けんちんじる ひじきのごもくに にんじんしりしり	26 ごはん さばのたつたあげ ゆかりあえ さといものあげに	27 ★ おべんとうのひ 	28 ろーるぱん ぐらたん ほうれんそうさらだ	
おやつ		おちゃ みたらしだんご	ぎゅうにゅう きなこーすと	おちゃ ちーず おかし	おちゃ わかめおにぎり	