



令和 7 年度

認定こども園 清 涼 保 育 園

今年度も残すところ2か月弱。進級や入学が迫ってまいりました。子どもたちはちょっぴり不安を抱えつつも、期待に胸を膨らませています。「〇〇組さんになったら」「小学校に行ったら」という楽しそうな声が聞こえてきます。

今月のねらい

今月の予定

- 3日 節分会
- 7日 生活発表会
- 26日 お別れ遠足（もみじ組）



3月の予定

- 3日 雛祭り会
- 17日 お別れ会
- 28日 卒園式
- 31日 保育13時まで



1月の子どもたち

鏡開きでは、神様にお願いごとをして上手に開くことができました。
焼き芋会、お芋を洗い新聞紙で包み更にアルミホイルで包んだお芋。「美味しくな～れ」と、願いを込めて焚火の中に上手に投げ入れました。おやつで焼き芋が登場すると目がキラキラ✨
「お代わりある？」と聞く子もいました。

もみじ組

- ◆ 節分 雛祭りなどの行事に興味や関心を持って参加する。
- ◆ 進級入学を意識し、見通しを持って行動する。

桜組

- ◆ 友達と一緒に簡単なルールのある遊びを楽しむ。
- ◆ 生活に見通しを持ち、身の回りのことを自分で行おうとする。
- ◆ 絵本や制作を通して節分や雛祭り等の伝統行事に興味を持ち楽しんで参加する。

桃組

- ◆ 様々なことに好奇心を持ち、気付いたことを保育者や友達と共感して楽しむ。
- ◆ 自分で出来る喜びを感じながら、簡単な身の回りのことを自分で行おうとする。

恵方巻

恵方巻は節分の日に食べると「吉」江戸時代に大阪で始まったそうです。その年の恵方（神様がいらっしゃる方向）を向いてよそ見をせずに黙って頂くのがルール
今年の恵方は南南東です。
小さいお子さんにはちょっと難しいので無理せず楽しく食べられたらいいですね。。





認定こども園
清涼保育園
2025 年度 2 月号



～乾燥した硬い豆などの誤えんに注意しましょう～

奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分でない子どもが乾燥した硬い豆やナッツ類を食べると、のどや気管に詰まらせて窒息してしまったり、肺炎を起こしたりするリスクがあります。

5 歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。

節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。



高野豆腐のそぼろ丼



高野豆腐を使った、ヘルシーなそぼろ丼です。ご家庭でもいかがですか？

〈材料〉

大人 2 人 子ども 2 人分

● 高野豆腐	30 g	A
● 鶏ひき肉	35 g	
● 干し椎茸	2.5 g (1～2 枚)	
● だし汁	80 cc	
● 醤油	大さじ 1/2	
● みりん	小さじ 1/2	B
● 砂糖	大さじ 1/2	
● 人参	50 g (1/2 本)	
● コーン缶	30 g	
● さやいんげん	30 g (5～6 本)	
● 醤油 B	小さじ 1/2	

〈作り方〉

- ① 高野豆腐は戻して水気を絞り、干し椎茸は戻して石づきを取り、それぞれフードプロセッサーにかける。
- ② 人参は千切り、さやいんげんは 1～2 cm 長さに切っておく。
- ③ 鍋で鶏ひき肉を炒め、火が通ったら、だし汁と調味料 A・高野豆腐と干し椎茸を加え水気がなくなるまで煮る。
- ④ 人参とさやいんげんは、さっと茹で、コーンと合わせて醤油 B で下味をつけておく。
- ⑤ 丼にご飯をよそい、上に③のそぼろと④の野菜を盛って出来上がり!!

一緒に添える野菜は、さやえんどう・アスパラ・ほうれん草
小松菜など…

季節に合わせてお好みで変えて下さい。





2025 年度

2 月給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える
2 ・ 16	月	ごはん 厚揚げの酢豚風 法蓮草のおかか和え	焼きビビンバ風ごはん 牛乳	厚揚げ 豚肉・豚挽肉 削り節 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉 いりごま 調合油	人参・玉葱・乾椎茸 青ピーマン・法蓮草 トマトケチャップ 緑豆もやし
3	火	鬼ごはん かみなり汁	恵方巻サンド 牛乳	豚挽肉・大豆水煮缶詰 ゆでえんどう 木綿豆腐・普通牛乳 ホイップクリーム	精白米 ごま油 食パン スナッククラッカー	玉葱・人参・青ピーマン 大根・ぶなしめじ 長葱 みかん缶・黄桃缶
4 ・ 18	水	ごはん カレー麻婆豆腐 切干大根と水菜のサラダ	フルーツポンチ 牛乳	木綿豆腐 鶏挽肉 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米 調合油 片栗粉 すりごま	人参・玉葱・長葱 切干大根・水菜 蜜柑缶詰・白桃缶・パイン缶 バナナ
5 ・ 19	木	ごはん 鱈の味噌マヨ焼き 高野豆腐の含め煮	セサミトースト 牛乳	たら 赤色辛味噌 凍り豆腐 普通牛乳	精白米 マヨネーズ・三温糖 食パン・すりごま 有塩マーガリン	人参 さやいんげん 乾椎茸
6 ・ 17	金・火	ロールパン ハヤシシチュー ヨーグルト	お煎餅 6日 蜜柑 17日 バナナ 牛乳	豚肉 ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン じゃが芋 ハヤシルウ お煎餅	玉葱・人参・ぶなしめじ ブロッコリー・蜜柑・バナナ トマトケチャップ トマトピューレ
9	月	ごはん 豚肉のもやし炒め 薩摩芋の糸昆布煮	ピザトースト 牛乳	豚肉 ベーコン プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・三温糖 ごま油 薩摩芋 食パン	緑豆もやし・人参・ニラ ぶなしめじ・刻み昆布 玉葱・青ピーマン トマトケチャップ
10 ・ 26	火・木	すき煮丼 小松菜の納豆和え	じゃが芋の田楽 牛乳	豚肉・納豆 削り節 豆味噌 普通牛乳	精白米・生麴 三温糖 じゃが芋 片栗粉	白菜・えのきたけ 人参・長葱 春菊・小松菜 キャベツ
12 ・ 24	木・火	食パン 鶏肉とじゃが芋のソテー ヨーグルト	お菓子 12日 蜜柑 24日 バナナ 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 普通牛乳	食パン 調合油 じゃが芋 お菓子	人参・ぶなしめじ 玉葱・青ピーマン 蜜柑 バナナ
13 ・ 27	金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの中華和え	お麴ラスク 牛乳	鮭 赤色辛味噌 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・ ごま油・すりごま 釜焼き麴・有塩バター グラニュー糖	キャベツ・玉葱 ぶなしめじ・人参 乾ひじき・水菜 コーン缶詰粒
14 ・ 28	土	ちゃんぽん 小魚スナック バナナ	ジャムサンド 牛乳	豚肉 蒸しかまぼこ 調整豆乳・煮干し 普通牛乳	中華麺 食パン	キャベツ・玉葱・人参 コーン缶詰粒 バナナ 苺ジャム
20	金	ミートドリア ブロッコリーサラダ	カステラケーキ 牛乳	豚挽肉・普通牛乳 プロセスチーズ マグロ水煮缶詰 ホイップクリーム	精白米・有塩バター パン粉・じゃが芋 マヨネーズ ロールケーキ	玉葱・人参 トマトケチャップ ブロッコリー コーン缶詰粒
21	土	ツナカレーピラフ チキンポトフ	きな粉サンド 牛乳	鶏肉 マグロ水煮缶詰 きな粉 普通牛乳・調整豆乳	精白米 調合油 じゃが芋・食パン 三温糖	玉葱・人参 青ピーマン キャベツ ブロッコリー
25	水	高野豆腐のそぼろ丼 豚汁	人参ケーキ 牛乳	凍り豆腐・鶏挽肉 豚肉・豆味噌 鶏卵 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉 薄力粉 調合油	乾椎茸・人参 さやいんげん・白菜・玉葱 コーン缶詰粒・長葱 えのきたけ

★園で初めて口にするとする事が無いよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。

