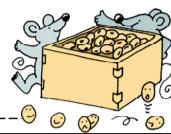


# 2月子ども園献立予定表

# 竹原こども園



## 冬野菜とくだものたべよう！

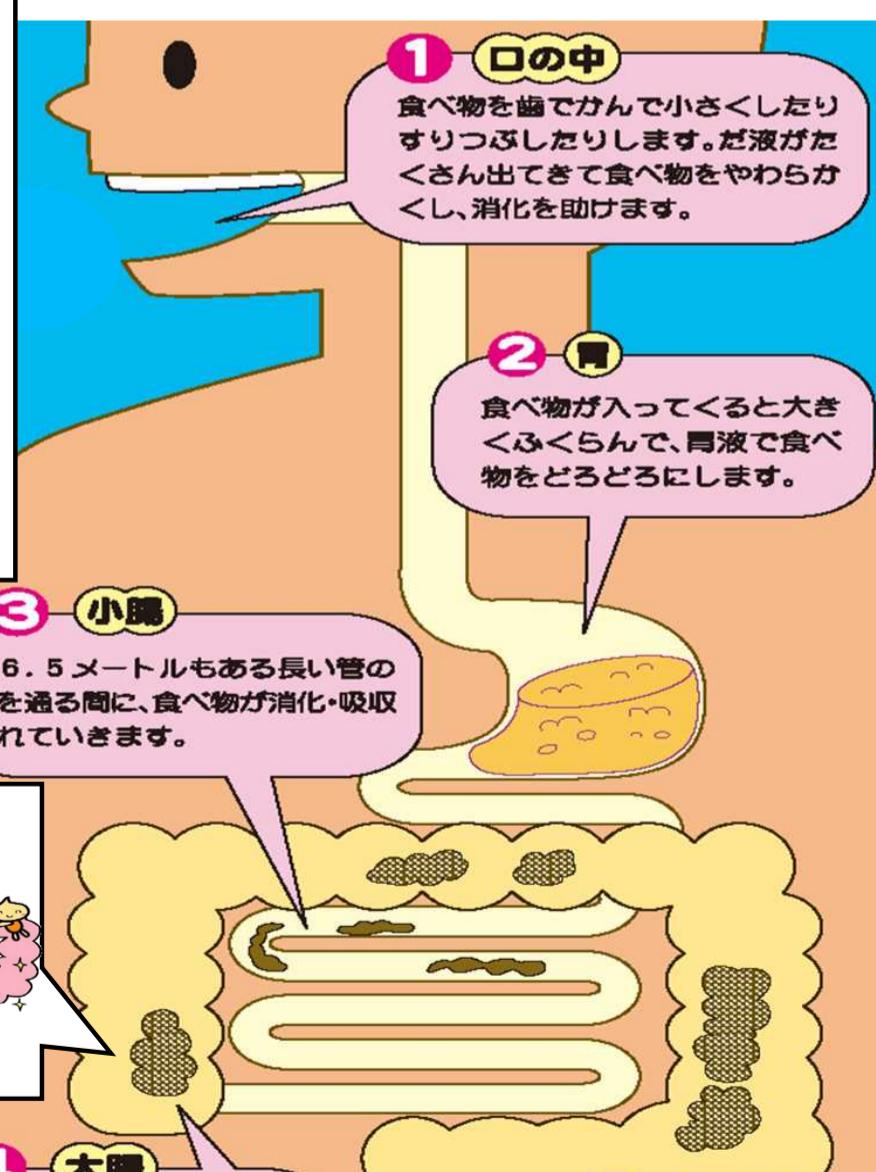
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
行事	<p>*3歳未満児は、9時30分に牛乳とお菓子か果物があり、昼食にごはんがあります。</p> <p>*午後のおやつは、変更になることがあります。</p> <p><u>*誕生会の日は、お弁当は要りません。</u></p> <p>*  がついている日はスプーンを持参してください。</p> <p>*(未: )は、未満児の別献立です。</p>					
行事	2	3 節分  クッキング	4	5	6	7
給食	<p>さかな 魚の蒲焼き はくさい 白菜とりんごの さらだ サラダ くだもの</p>	<p>えぼうまき 恵方巻 あいしょじる 相性汁 くだもの</p> <p>お弁当の 白ご飯で 作ります</p>	<p>かんとうに 関東煮 うめまよねーずあ 梅マヨネーズ和え くだもの</p>	<p>さかな ふらい 魚のフライ ゆうや そーす 夕焼けソース ぐだくさん しる 具沢山みそ汁 くだもの</p>	<p>げんきばーぐ 元気バーグ すいーとぼーとさらだ スイートポテトサラダ くだもの</p>	<p>みーとそーす ミートソース すばげてい スパゲティ きやべつ キャベツの ごま酢和え くだもの</p>
おやつ	<p>すきむみるく スキムミルク げんまいふれーくすなっく 玄米フレークスナック</p>	<p>すきむみるく スキムミルク きなこ豆 まめ</p>	<p>ぎゅうにゅう 牛乳 ばたーひとすと あんバタートースト</p>	<p>すきむみるく スキムミルク かれーちゃんはん カレーチャーハン</p>	<p>すきむみるく スキムミルク れもんいこ レモン入り小 まつなまどれーぬ 松葉マドレーヌ</p>	<p>すきむみるく スキムミルク おかし</p>

# た もの からだ かんけい し 食べ物と体の関係を知ろう

たべるもの  
3 しょくのグループの  
たべものをかんがえてた  
べると、いろんな えい  
ようがとれます。



おなかのおそうじをする  
**しょくもつ**  
**せんい**は  
やさいやきのこ  
かいそうなどに  
おおくあります。



た もの ふく えい よう そ と  
食べ物に含まれる栄養素を摂る  
からだ うご え ね る ぎ 一  
ことで、体を動かすエネルギーに  
ほね きんにく つく  
なったり、骨や筋肉などを作った  
やさい しょくもつ おお  
りします。野菜や食物せんいを多  
ふく た もの た しょ  
く含む食べ物を食べることで、消  
うかきゅうしゅう たす はいべん  
化吸收を助けたり、すっきり排便  
がけたりします。

また、よくかんで食べること  
で、食べ物の消化を助けたり、免  
疫力を高めたりすることもできま  
す。



たべかた  
よくかんでたべると  
だえき（つば）が  
たくさんでて、  
いやちゅうもよろこび、  
むしばさもできにくくなります。





# よくかんこ あじわってたべましょう!

	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
ぎょうじ 行事	9	10	11 建国記念の日	12	13	14
きゅうしょく 給食	おむれっ オムレツ ほうれん草のソテー <sup>そ</sup> くだもの <sup>て</sup>	すきむこーんあ スキムコーン揚げ どれっしんぐ ドレッシング つなさらだ ツナサラダ くだもの		だんご にもの 団子の煮物 おーろさらだ オーロラサラダ くだもの	こめこ 米粉とキャベツの このや お好み焼き とうふ 豆腐のみそ汁 くだもの	にこ みそ煮込みうどん わふうさらだ 和風サラダ くだもの
ごご 午後	すきむみるく スキムミルク	ぎゅうにゅう 牛乳	すきむみるく スキムミルク	すきむみるく スキムミルク	すきむみるく スキムミルク	すきむみるく スキムミルク
おやつ	ひろしまな 広島菜のおにぎり	たまごサンド <sup>さん</sup> <sup>ど</sup>	おやき	ここあむばん ココア蒸しパン	おかし	おかし
ぎょうじ 行事	16	17 カレーの日	18	19 *誕生会*	20	21
きゅうしょく 給食	さかなにつ 魚の煮付け みそドレッシング さらだ サラダ はくさいすーぶ 白菜スープ くだもの	だいすい 大豆入り ぼーくかー ポークカレー ふるーつよーぐると フルーツヨーグルト	じゅじゅめん ジャジャ麺 なむる ナムル くだもの	ひじきの ぐだくさんた 具沢山炊き込みおこわ さかなかれーそーすあ 魚のカレーソース揚げ あさづ 浅漬け みそ汁 くだもの	いそに 磯煮 だいこんさらだ 大根サラダ さらだ サラダ くだもの	にくどうふ 肉豆腐 じやがいもの か 変わり和え くだもの
ごご 午後	すきむみるく スキムミルク	すきむみるく スキムミルク	ぎゅうにゅう 牛乳	よーぐると ヨーグルト	すきむみるく スキムミルク	すきむみるく スキムミルク
おやつ	ひじきおにぎり	まよとーすと じやこマヨトースト	まよとーすと おからポテトナゲット	おれんじむばん オレンジ蒸しパン	おかし	おかし
ぎょうじ 行事	23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日	24	25	26	27	28
きゅうしょく 給食		にしょくあ ちくわの2色揚げ みしろみざかないそべあ (未:白身魚の磯辺揚げ) おかか和え きのこのみそ汁 くだもの	やさいぐらたん りんごソースサラダ くだもの	とまとくりーむ トマトクリーム しちゅー シチュー れんこんサラダ くだもの	さかなちーずや 魚のチーズ焼き なつとうあ 納豆和え ふわふわ卵スープ くだもの	や 焼きうどん こまつな 小松菜のごま和え くだもの
ごご おやつ	すきむみるく スキムミルク	じやがもち	てづくぶりん 手作りプリン	ぎゅうにゅう 牛乳 こめこばんけーき 米粉パンケーキ	すきむみるく スキムミルク しゅがーとーすと シュガートースト	すきむみるく スキムミルク おかし

\*3歳以上児のエネルギー量には主食は入っていません。



	3歳以上児	3歳未満児
栄養量	エネルギー量 (kcal)	
2月予定平均	397kcal	493kcal
目標量	400kcal	500kcal

料理名	からだが温まるメニューを紹介します		
食品名	分量g(4人分)	下処理	作り方
牛肉スライス	60	2~3cm長さに切る	①鍋に油をひき、牛肉を炒める。
サラダ油	4(小さじ1)		②砂糖としょうゆを加えて味を付ける。
たまねぎ	160(1個)	くし切り	③たまねぎ・にんじん・糸こんにゃく・しいたけ・しめじを加えて炒める。
にんじん	60(1/3本)	いちょう切り	④豆腐と少しの水を加えて煮る。
糸こんにゃく	60(1/3袋)	2~3cmに切る	⑤ねぎを入れて少し煮る。
しいたけ	20(2枚)	5mm幅に切る	
しめじ	20(1/5パック)	小房に分ける	
木綿豆腐	200(1/2パック)	角切り	
ねぎ	24(1/4袋)	小口切り	
砂糖	4(小さじ1強)		
濃口しょうゆ	10(小さじ2弱)		