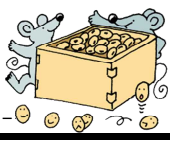


2月こども園献立予定表

竹原こども園



冬野菜とくだものをたべよう！

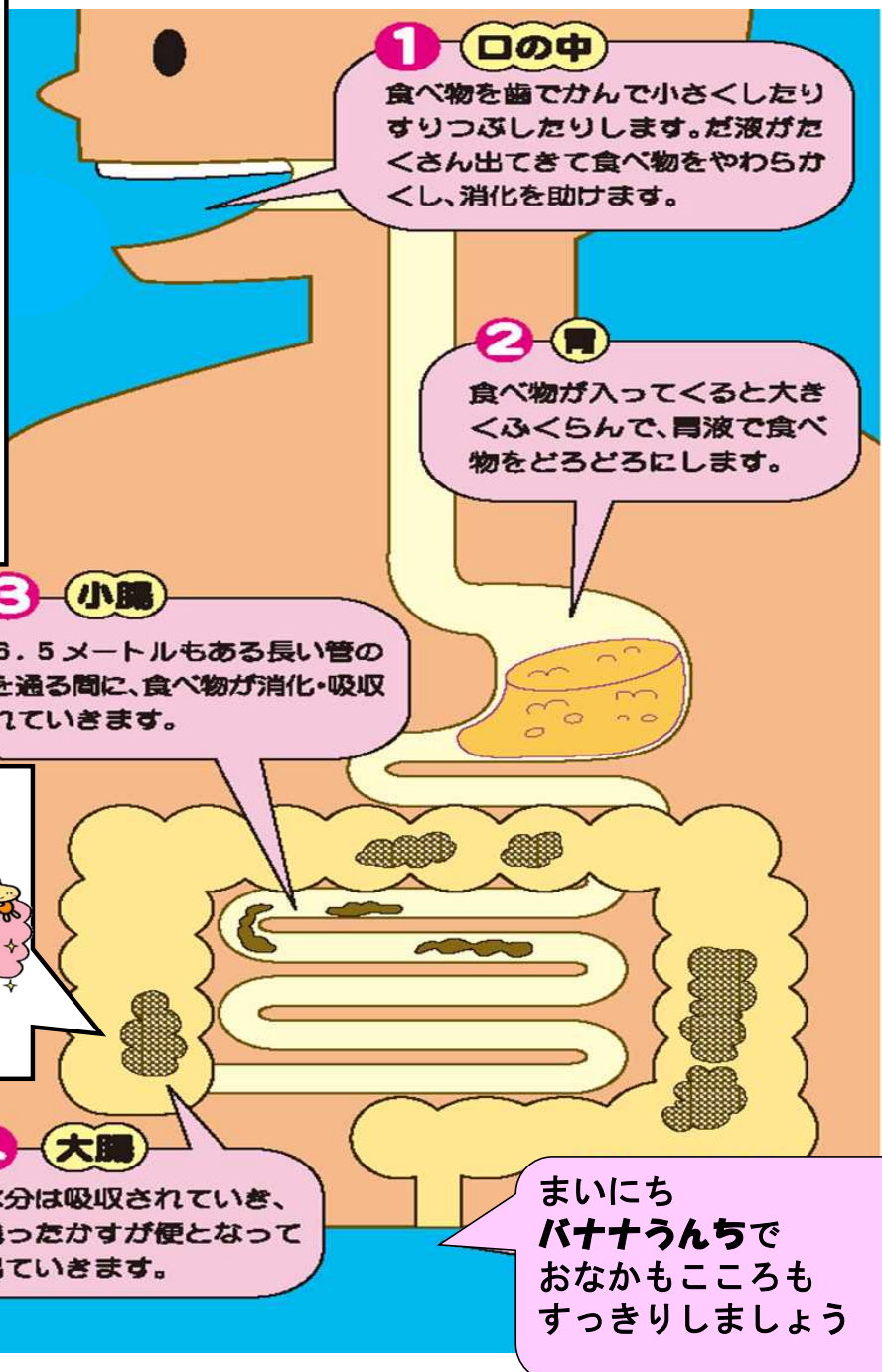


	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
ぎょうじ 行事						
きゅうしよく 給食	<div>*3歳未満児は、9時30分に牛乳とお菓子か果物があり、昼食にごはんがあります。</div> <div>*午後のおやつは、変更になることがあります。</div> <div>*誕生会の日は、お弁当は要りません。</div> <div>* がついている日はスプーンを持参してください。</div> <div><div>あさ ひる ゆう さんしよく た 朝・昼・夕 3食しっかり食べて</div><div>さむ じ き の こ 寒い時期を乗り越えましょう！</div><div></div></div>					
ご 午後 おやつ	*(未:)は、未満児の別献立です。					
ぎょうじ 行事	2	3	4	5	6	7
きゅうしよく 給食	さかな かばや 魚の蒲焼き はくさい 白菜とりんごの サラダ くだもの	えほうまき 恵方巻 あいしょうじる 相性汁 くだもの <div>お弁当の 白ご飯で 作ります</div>	かんとくに 関東煮 うめまよねーずあ 梅マヨネーズ和え くだもの	さかな ふらい 魚のフライ ゆうや そーす 夕焼けソース ぐたくさん しる 具沢山みそ汁 くだもの	げんきばーぐ 元気バーグ すいーとぽてとさらだ スイートポテトサラダ くだもの	みーとそーす ミートソース すばげてい スパゲティ きゃべつ キャベツの ごま酢和え くだもの
ご 午後 おやつ	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	すきむみるく スキムミルク きなこ豆	ぎゅうにゅう 牛乳 ばたーとーすと あんバタートースト	すきむみるく スキムミルク かれーチャーはん カレーチャーハン	すきむみるく れもんい こ スキムミルク レモン入り小 まつなまどれーぬ 松菜マドレーヌ	すきむみるく スキムミルク おかし

食べ物と体の関係を知ろう

たべるもの
3しよくのグループの
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。

だけはら3色レンジャー



食べ物に含まれる栄養素を摂ることで、体を動かすエネルギーになったり、骨や筋肉などを作ったりします。野菜や食物せんいを多く含む食べ物を食べることで、消化吸収を助けたり、すっきり排便がでかたりします。

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。

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。

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

食かんて!!

まいにち
バナナうんちで
おなかまこころも
すっきりしましょう

元気
バナナうんち



よくかんで あじわって食べましょう！

	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 けんこくきねん 建国記念の日	12	13	14
きゅうしょく 給食	おむれつ オムレツ ほうれん草のソテー くだもの	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 つなさーだ ツナサラダ くだもの		だんご にも 団子の煮物 おーろさーだ オーロラサラダ くだもの	こめこ きゃべつ 米粉とキャベツの お好み焼き とうふ しる 豆腐のみそ汁 くだもの	みそ煮込みうどん わふうさーだ 和風サラダ くだもの
ご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク ひろしまな 広島菜のおにぎり	ぎゅうにゅう 牛乳 たまごさんど たまごサンド		すきむみるく スキムミルク おやき	すきむみるく スキムミルク ココア蒸しパン	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	16	17 かれー ひ カレーの日	18	19 たんじょうかい 誕生会	20	21
きゅうしょく 給食	さかな に つ 魚の煮付け みそどれっしんぐ みそドレッシング さーだ サラダ はくさい すーぶ 白菜スープ くだもの	だいず い 大豆入り ぼーくかれー ポークカレー ふるーつよーぐると フルーツヨーグルト	じゃじゃめん 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 こ 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 しる 浅漬 みそ汁 くだもの	いそに 磯煮 だいこん さーだ 大根サラダ さーだ サラダ くだもの	にくどうふ 肉豆腐 じゃがいもの かわりあえ 変わり和え くだもの
ご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク ひじきおにぎり	すきむみるく スキムミルク じゃこまヨトースト	ぎゅうにゅう 牛乳 おからぼてとなげっと おからポテトナゲット	よーぐると ヨーグルト	すきむみるく スキムミルク おれんじむ ばん オレンジ蒸しパン	すきむみるく スキムミルク 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		ちくわの にしよくあ 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 野菜グラタン りんごそーすさーだ 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 さーだ 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 なっとうあ 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 あ 小松菜のごま和え くだもの
ご 午後 おやつ		すきむみるく スキムミルク じゃがもち	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 肉豆腐 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 サラダ油 たまねぎ にんじん 糸こんにゃく しいたけ しめじ 木綿豆腐 ねぎ 砂糖 濃口しょうゆ	60 4(小さじ1) 160(1個) 60(1/3本) 60(1/3袋) 20(2枚) 20(1/5パック) 200(1/2パック) 24(1/4袋) 4(小さじ1強) 10(小さじ2弱)	2～3cm長さに切る くし切り いちょう切り 2～3cmに切る 5mm幅に切る 小房に分ける 角切り 小口切り	①鍋に油をひき、牛肉を炒める。 ②砂糖としょうゆを加えて味を付ける。 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。 ④豆腐と少しの水を加えて煮る。 ⑤ねぎを入れて少し煮る。