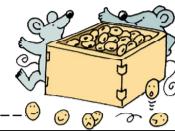


2月こども園献立予定表



冬野菜とくだものたべよう！

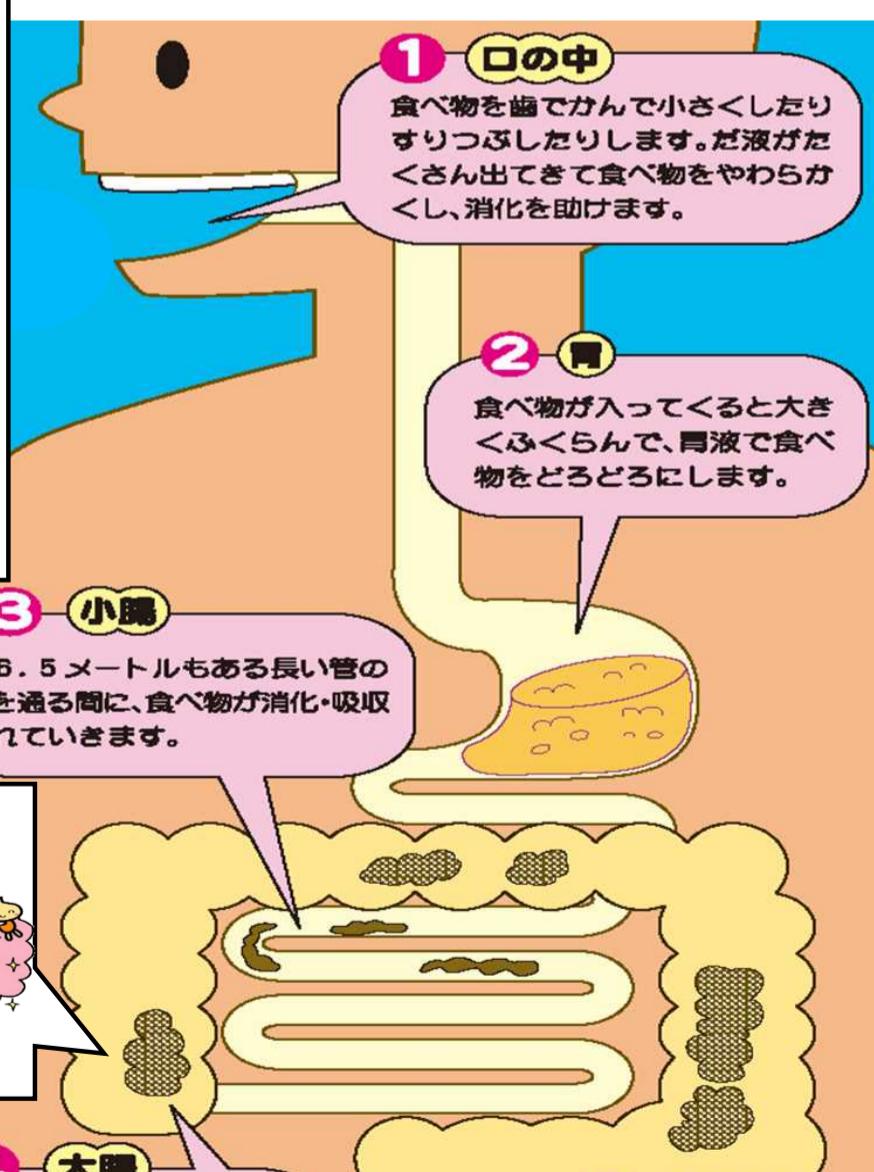


| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | |
|-----|--|--|---|--|--|--|---|
| 行事 | <p>*3歳未満児は、9時30分に牛乳とお菓子か果物があり、昼食にごはんがあります。</p> <p>*午後のおやつは、変更になることがあります。</p> <p>*誕生会の日は、お弁当は要りません。</p> <p>*  がついている日はスプーンを持参してください。</p> <p>*(未:)は、未満児の別献立です。</p> | | | | | | |
| 行事 | 2 | 3 節分  クッキング | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 給食 | 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 | えほうまき 恵方巻 あいしょうじる 相性汁 くだもの |  お弁当の 白ご飯で 作ります | げんきばーぐ 元気バーグ すいーとぼーととさらだ スイートポテトサラダ 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 ぐだくさん しる 具沢山みそ汁 くだもの | 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 | 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 |
| 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 | ぎゅうにゅう 牛乳 きなこ豆 まめ | すきむみるく れもん スキムミルク レモン いこまつなまどれーぬ 入り小松菜マドレーヌ | すきむみるく れもん スキムミルク かれーちゃんはん カレーチャーハン | ぎゅうにゅう 牛乳 ばたーヒーすと あんバタートースト | すきむみるく スキムミルク おかし | |

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 ぎー
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
く含む食べ物を食べることで、消
ふく た もの た しょ
化吸收を助けたり、すっきり排便
うかきゅうしゅう たす はいべん
ができます。

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、
いやちょうもよろこび、
むしば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 |
| 給食 | おむれっ オムレツ ほうれん草のソテー くだもの | スキムコーン揚げ ドレッシング ツナサラダ くだもの | | だんご 団子の煮物 オーロラサラダ くだもの | こめこ 米粉とキャベツの お好み焼き 豆腐のみそ汁 くだもの | にこ みそ煮込みうどん 和風サラダ くだもの |
| 午後 おやつ | スキムミルク ひろしまな 広島菜のおにぎり | 牛乳 たまごサンド | | スキムミルク おやき | スキムミルク ココア蒸しパン | スキムミルク おかし |
| ぎょうじ 行事 | 16 | 17 カレーの日 | 18 | 19 *誕生会* | 20 | 21 |
| 給食 | さかな 魚の煮付け みそドレッシング サラダ 白菜スープ くだもの | 大豆入り ポークカレー フルーツヨーグルト | | ひじきの 具沢山炊き込みおこわ 魚のカレーソース揚げ 浅漬け みそ汁 くだもの | いそに 磯煮 大根サラダ サラダ くだもの | にくどうふ 肉豆腐 じゃがいもの か 変わり和え くだもの |
| 午後 おやつ | スキムミルク ひじきおにぎり | スキムミルク じゃこマヨトースト | 牛乳 おからホテナゲット | ヨーグルト | スキムミルク オレンジ蒸しパン | スキムミルク おかし |
| ぎょうじ 行事 | 23 天皇誕生日 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 給食 | | ちくわの2色揚げ (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 | 野菜グラタン りんごソースサラダ くだもの | トマトクリーム シチュー れんこんサラダ くだもの | 魚のチーズ焼き 納豆和え ふわふわ卵スープ くだもの | 焼きうどん 小松菜のごま和え くだもの |
| 午後 おやつ | 牛乳 じゃがもち | | 牛乳 手作りプリン | 牛乳 米粉パンケーキ | スキムミルク シュガートースト | 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) | | |