

# 2月こども園献立予定表



## 冬野菜とくだものをたべよう！

# 吉名こども園



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

\*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。



あさ ひる ゆう さんしょく  
朝・昼・夕 3食しっかり食べて  
さむ じ き の こ  
寒い時期を乗り越えましょう！

\*午後のおやつは、変更になることがあります。

\*誕生会の日は、お弁当は要りません。

\* spoon がついている日はスプーンを持参してください。

ごこ  
午後  
おやつ

\*(未： )は、未満児の別献立です。



ぎょうじ  
行事

2

3 せつぶん くっさんぐ  
節分 クッキング

4

5

6

7

きゅう しょく  
給 食

さかな かばや  
魚の蒲焼き  
はくさい  
白菜とりんごの  
さらだ  
サラダ  
くだもの

えぼうまき  
恵方巻  
あいしようじる  
相性汁  
くだもの  
お弁当の  
白ご飯で  
作ります

かんどうに  
関東煮  
うめまよねーずあ  
梅マヨネーズ和え  
くだもの

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

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

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

ごこ  
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  
まめ  
きなこ豆

ぎゅうにゅう  
牛乳  
ばたーひーすと  
あんバータートースト

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

すきむみるく  
スキムミルク  
れもんいこ  
まつなどれーぬ  
松葉マドレーヌ

すきむみるく  
スキムミルク  
おかし

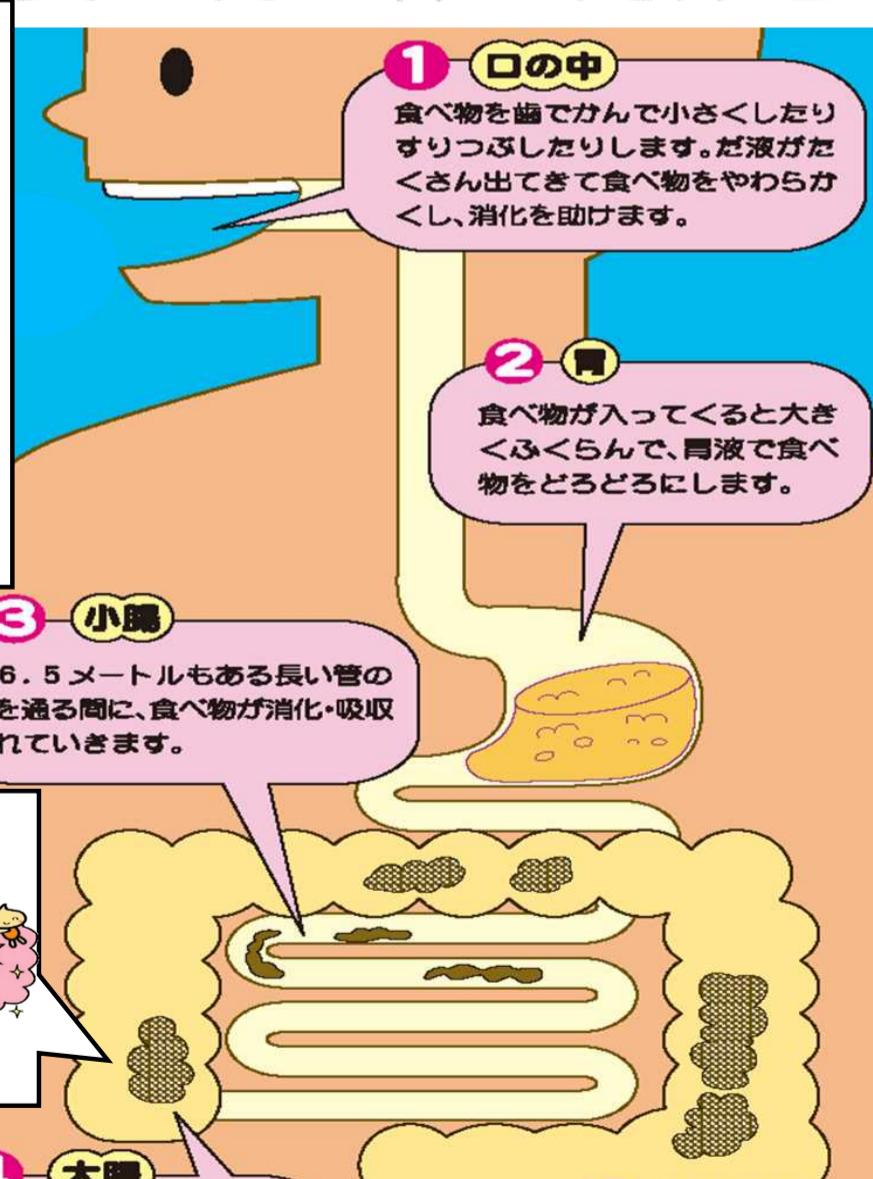
た もの からだ かんけい し

## 食べ物と体の関係を知ろう

たべるもの  
3しきょくのグループの  
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。



たけはら3色レンジャー



た もの ふく  
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、消化吸收を助けたり、すっきり排便ができます。

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。

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(つば)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。



まいにち  
バナナうんちで  
おなかもこころも  
すっきりしましょう





# よくかんこ あじわってたべましょ!

	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 *誕生会*	14
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	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	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	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	ヨーグルト	スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	16	17 カレーの日	18	19	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		米粉とキャベツの お好み焼き 豆腐のみそ汁 くだもの	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 おからポテトナゲット	スキムミルク ココア蒸しパン	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	スキムミルク じゃがもち		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	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。 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。	
サラダ油	4(小さじ1)	くし切り		
たまねぎ	160(1個)	いちょう切り		
にんじん	60(1/3本)	2~3cmに切る		
糸こんにゃく	60(1/3袋)	5mm幅に切る		
しいたけ	20(2枚)	小房に分ける		
しめじ	20(1/5パック)	角切り		
木綿豆腐	200(1/2パック)	小口切り		
ねぎ	24(1/4袋)			
砂糖	4(小さじ1強)			
濃口しょうゆ	10(小さじ2弱)			