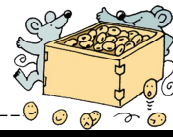


2月こども園献立予定表

吉名こども園



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	<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>					
ご 午後 おやつ	<p>* (未:)は、未満児の別献立です。</p>					
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	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 すいーとぼてとさらだ 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 ばんぱーとーすと 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

あさ ひる ゆう さんしよく た
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！



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。



たけはら3色レンジャー



た ちの ふく えいようそ と
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、ほね きんにく つく
骨や筋肉などを作ったり
します。やさい しょくもつ おお
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。



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





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 たんじょうかい ＊誕生会＊	14
きゅうしよく 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 おーろささだ オーロラサラダ 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 浅漬け みそ汁 くだもの	みそ煮込みうどん わふうささだ 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	よーぐると ヨーグルト	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	20	21
きゅうしよく 給食	さかなにつ 魚の煮付け どれっしんぐ みそドレッシング ささだ 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	こめこきやべつ 米粉とキャベツの このや お好み焼き とうふしる 豆腐のみそ汁 くだもの	いそに 磯煮 だいこんささだ 大根サラダ ささだ 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 変わりあえ 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 じゃまよーすと じゃこマヨトースト	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	すきむみるく スキムミルク ここあむばん ココア蒸しパン	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
きゅうしよく 給食		ちくわの2色揚げ にしよくあ 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 そーすささだ 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 れんこんささだ 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 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 系こんにゃく 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・系こんにゃく・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。