

2月給食献立表

おやつ
 もり・そら・うみ：「幼児」
 はな・ほし・にじ：「乳児」

	おひる	材料		午後おやつ	材料
1木	梅と昆布のごはん ぶりの塩こうじ焼き うどと油揚げの煮物 豚汁	胚芽米 きび 梅干し 刻み昆布 ぶり 塩麹 うど 油揚げ 人参 小松菜 洗糖 醤油 みりん 里芋 大根 豚肉 人参 ねぎ	幼児	チャーシュー入りラーメン くだもの	蒸し中華麺 豚肉 醤油 ねぎ しょうが みりん 酒 もやし 人参 チンゲン菜 にんにく ごま油 塩 はるか
			乳児	チャーシュー入りラーメン くだもの	
2金	ごはん 鶏のから揚げ青のり風味 大豆の五目煮 いわしのつみれ汁	胚芽米 きび 鶏肉 酒 醤油 しょうが 片栗粉 青のり 油 大豆 ごぼう 板こんにゃく 人参 ハス 昆布 洗糖 豆腐 いわし 塩 片栗粉 ほうれん草 みそ	幼児	きな粉ラスク くだもの 福茶	食パン バター きな粉 上白糖 塩 麦茶 大豆 りんご みかん えのきたけ チンゲン菜 醤油
			乳児	きな粉ラスク くだもの えのきたけとチンゲン菜のすまし汁	
3土	ピザトースト じゃが芋のマヨ炒め 田舎風スープ くだもの	食パン ケチャップ ハム 玉葱 シュレッドチーズ じゃが芋 さやいんげん 人参 マヨネーズ かぶ 人参 ベーコン 塩 醤油 みかん	幼児	市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう	クッキー せんべい 牛乳
			乳児	市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう	
5月	ちらしずし 鶏のみりん焼き ほうれん草と人参の煮びたし 吉野汁	胚芽米 干し椎茸 ハス 人参 油揚げ 醤油 みりん 洗糖 卵 さやいんげん 塩 油 酢 上白糖 鶏肉 酒 ブロッコリー 人参 豚肉 しめじ 豆腐 にら えのきたけ 片栗粉	幼児	お好み焼き むぎちや くだもの	薄力粉 長芋 塩 油 キャベツ 豚肉 青のり 中濃ソース りんご みかん さつまいも 玉葱 みそ
			乳児	お好み焼き くだもの さつまいものみそ汁	
6火	ごはん さばみそカレー煮 (0~2才白身魚) ひじきソテー 小松菜と春雨のすまし汁	胚芽米 きび さば たら みそ 洗糖 醤油 みりん しょうが カレールウ ひじき 人参 キャベツ ベーコン ごま油 小松菜 春雨 人参 塩	幼児	中華まん チーズ むぎちや	イースト 薄力粉 B.P 洗糖 塩 玉葱 干し椎 茸 豚肉 醤油 油 片栗粉 麦茶 チーズ
			乳児	中華まん チーズ 白菜となめこのみそ汁	
7水	じゃこしょうがごはん 豚肉の甘辛炒め 小松菜ともやしのおかか煮 きりたんぼ汁	胚芽米 ちりめんじゃこ しょうが 酒 塩 さやいんげん 豚肉 醤油 洗糖 玉葱 油 小松菜 もやし 人参 かつお節 鶏肉 ごぼう まいたけ しらたき 人参 ねぎ きりたんぼ みずな ごま	幼児	いちごジャムサンド ぎゅうにゅう	食パン いちごジャム 牛乳 かぼちゃ 玉ねぎ ウインナー 塩 醤油
			乳児	いちごジャムサンド かぼちゃスープ	
8木	チャーハン 大根と豚肉の煮物 豆腐と若布のすまし汁	胚芽米 押し麦 ハム 人参 ねぎ たけのこ さやいんげん 干し椎茸 油 塩 醤油 大根 人参 ごぼう 板こんにゃく 豚肉 洗糖 酒 みりん 豆腐 若布	幼児	肉みそうどん くだもの	乾麺 豚ひき肉 ねぎ 人参 油 洗糖 みそ みりん 醤油 塩 はるか
			乳児	肉みそうどん くだもの	
9金	パン ミートローフ キャベツソテー ミネストラスープ	丸パン 豚ひき肉 玉ねぎ 油 おから 豆乳 豆腐 塩 ケチャップ ウスターソース キャベツ 人参 オリーブ油 ベーコン じゃが芋 人参 玉葱 セロ リ	幼児	スイートポテトモンブラン ぎゅうにゅう くだもの	さつまいも バター 牛乳 生クリーム 上白糖 ビスケット
			乳児	スイートポテトモンブラン かぶのスープ くだもの	牛乳 りんご みかん かぶ 鶏肉 塩 醤油
10土	けんちんうどん 肉じゃが煮 くだもの	乾麺 鶏肉 ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ 醤油 みりん 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 さやいんげん 油 洗糖 みかん	幼児	市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう	クッキー せんべい ぎゅうにゅう
			乳児	市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう	
13火	チキンときのこのカレーライス (0,1才 ミルクカレー) 高野豆腐の煮物 むぎちや ヨーグルト	胚芽米 押し麦 鶏肉 じゃが芋 玉葱 エリンギ しめじ 人参 にんにく りんご 塩 豆乳 油 しょうが 薄力粉 カレー粉 醤油 ウスターソース ケチャッ プ(バター 牛乳) 高野豆腐 人参 キャベ ツ 干し椎茸 みりん 洗糖 麦茶 ヨーグ ルト	幼児	おかか焼きおにぎり むぎちや 煮干しごまチップ	胚芽米 かつお節 みりん 醤油 麦茶 食べ煮干し 白ごま 洗糖 大根 若布 みそ
			乳児	おかか焼きおにぎり 大根のみそ汁 2才煮干しごまチップ	
14水	鶏ごぼうおこわ たらの西京焼き はすのきんぴら 大根とほうれん草のすまし汁	もち米 醤油 酒 塩 しめじ 人参 ごぼう 鶏肉 油揚げ さやいんげん みりん たら 洗糖 白みそ ハス 人参 しらたき ごま油 白ごま 大根 ほうれん草	幼児	かぼちゃクッキー のむヨーグルト くだもの	薄力粉 片栗粉 上白糖 かぼちゃ 油 塩 のむヨーグルト りんご みかん じゃが芋 ベーコン 玉葱
			乳児	かぼちゃクッキー ポテトのスープ くだもの	
15木	ごはん 鶏のから揚げ青のり風味 大豆の五目煮 いわしのつみれ汁	胚芽米 きび 鶏肉 酒 醤油 しょうが 片栗粉 青のり 油 大豆 ごぼう 板こんにゃく 人参 ハス 昆布 洗糖 豆腐 いわし 塩 片栗粉 ほうれん草 みそ	幼児	人参ケーキ くだもの ぎゅうにゅう	薄力粉 B.P 卵 上白 糖 油 人参 レモン 牛乳 りんご みかん えのきたけ チンゲン菜
			乳児	人参ケーキ くだもの えのきたけとチンゲン菜のすまし汁	
16金	梅と昆布のごはん ぶりの塩こうじ焼き うどと油揚げの煮物 豚汁	胚芽米 きび 梅干し 刻み昆布 ぶり 塩麹 うど 油揚げ 人参 小松菜 洗糖 醤油 みりん 里芋 大根 豚肉 人参 ねぎ	幼児	チャーシュー入りラーメン くだもの	蒸し中華麺 豚肉 醤油 ねぎ しょうが みりん 酒 もやし 人参 にん にく チンゲン菜 ごま油 塩 はるか
			乳児	チャーシュー入りラーメン くだもの	
17土	ピザトースト じゃが芋のマヨ炒め 田舎風スープ くだもの	食パン ケチャップ ハム 玉葱 シュレッドチーズ じゃが芋 さやいんげん 人参 マヨネーズ かぶ 人参 ベーコン 塩 醤油 みかん	幼児	市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう	クッキー せんべい 牛乳
			乳児	市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう	

※都合により献立を変更することがあります。

※ほし組の午前おやつは牛乳、麦茶など。ほし組はおやつの煮干しはありません。

19月	ごはん 鶏のつくね煮 ほうれん草と人参の煮びたし 吉野汁	胚芽米 あわ 鶏ひき肉 醤油 みりん しょうが ねぎ おから 酒 油 片栗粉 ほうれん草 人参 豆腐 たら えのき	幼児	お好み焼き むぎちゃ くだもの	お部屋でつくります うみぐみ	薄力粉 長芋 塩 油 キャベツ 豚肉 青のり 中濃ソース りんご みかん さつまいも 玉葱 みそ
			乳児	お好み焼き さつまいものみそ汁	くだもの	
20火	ごはん さばみそカレー煮 (0~2才白身魚) ひじきソテー 小松菜と春雨のすまし汁	胚芽米 きび さば たら みそ 洗糖 醤油 みりん しょうが カレールウ ひじき 人参 キャベツ ベーコン ごま油 小松菜 春雨 人参 塩	幼児	中華まん むぎちゃ	チーズ	イースト 薄力粉 B.P 洗糖 塩 玉ねぎ 干し 椎茸
			乳児	中華まん 白菜となめこのみそ汁	チーズ	豚肉 醤油 油 片栗粉 麦茶 チーズ 白菜 なめこ みそ
21水	じゃこしょうがごはん 豚肉の甘辛炒め 小松菜ともやしのおかか煮 きりたんぼ汁	胚芽米 ちりめんじゃこ しょうが 酒 塩 さやいんげん 豚肉 醤油 洗糖 玉葱 油 小松菜 もやし 人参 かつお節 鶏肉 ごぼう まいたけ しらたき 人参 ねぎ きりたんぼ みずな ごま	幼児	きな粉カップケーキ ぎゅうにゅう		薄力粉 B.P きな粉 上白糖 塩 豆乳 油 牛乳
			乳児	きな粉カップケーキ かぼちゃスープ		かぼちゃ 玉葱 ウインナー 塩 醤油
22木	チャーハン 大根と豚肉の煮物 豆腐と若布のすまし汁	胚芽米 押し麦 ハム 人参 ねぎ たけのこ さやいんげん 干し椎茸 油 塩 醤油 大根 人参 ごぼう 板こんにゃく 豚肉 洗糖 酒 みりん 豆腐 若布	幼児	肉みそうどん くだもの		乾麺 豚ひき肉 ねぎ 人参 油 洗糖 みそ みりん 醤油 塩
			乳児	肉みそうどん くだもの		はるか
23金	パン ハンバーグ キャベツソテー カンジャスープ	丸パン 豚ひき肉 玉ねぎ 油 おから 豆乳 豆腐 塩 ケチャップ ウスターソース キャベツ 人参 オリーブ油 鶏肉 にんにく 塩 人参 玉葱 醤油 じゃが芋 セロリ チンゲン菜 胚芽米	幼児	スイートポテトモンブラン ぎゅうにゅう	くだもの	さつまいも バター 牛乳 生クリーム 上白糖 ビスケット
			乳児	スイートポテトモンブラン かぶのスープ	くだもの	牛乳 りんご みかん もやし 若布 塩
24土	けんちんうどん 肉じゃが煮 くだもの	乾麺 鶏肉 ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ 醤油 みりん 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 さやいんげん 油 洗糖 みかん	幼児	市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう		クッキー せんべい ぎゅうにゅう
			乳児	市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう		
26月	ごま塩ごはん ヒレカツ うの花煮 白菜と油揚げのみそ汁	胚芽米 きび 黒ごま 塩 豚肉 薄力粉 豆乳 パン粉 油 おから 豚ひき肉 人参 油揚げ ごぼう 干し椎茸 小松菜 醤油 みりん 洗糖 白菜 玉ねぎ 油揚げ みそ	幼児	オールレーズンクッキー ぎゅうにゅう	くだもの	薄力粉 バター 上白糖 卵 干しぶどう みりん 牛乳
			乳児	オールレーズンクッキー 豆腐とかぶのみそ汁		いよかん 豆腐 かぶ 醤油 塩
27火	チキンときのこのカレーライス (0,1才 ミルクカレー) 高野豆腐の煮物 むぎちゃ ヨーグルト	胚芽米 押し麦 鶏肉 じゃが芋 玉葱 エリンギ しめじ 人参 にんにく りんご 塩 豆乳 油 しょうが 薄力粉 カレー粉 醤油 ウスターソース ケチャップ (バター 牛乳) 高野豆腐 人参 キャベツ 干し椎茸 みりん 洗糖 麦茶 ヨーグルト	幼児	おかか焼きおにぎり むぎちゃ 煮干しごまチップ	お部屋でつくります そらくみ	胚芽米 かつお節 みりん 醤油 麦茶
			乳児	おかか焼きおにぎり 大根のみそ汁 2才煮干しごまチップ		食べ煮干し 白ごま 洗糖 大根 若布 みそ
28水	鶏ごぼうおこわ たらもの西京焼き はすのきんぴら 大根とほうれん草のすまし汁	もち米 醤油 酒 塩 しめじ 人参 ごぼう 鶏肉 油揚げ さやいんげん みりん たら 洗糖 白みそ ハス 人参 しらたき ごま油 白ごま 大根 ほうれん草	幼児	ホットドッグ のむヨーグルト	くだもの	パン ウインナー 油 ケチャップ キャベツ のむヨーグルト
			乳児	ホットドッグ ポテトのスープ	くだもの	りんご みかん じゃが芋 ベーコン 玉ねぎ 塩

《栄養価》	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食塩	食物繊維
はな～にじ	540kcal	20.3g	16.7g	247mg	2.0g	186 μgRE	0.27mg	0.27mg	16mg	2.3g	4.1g
もい～うみ	601kcal	21.7g	17.0g	185mg	2.7g	192 μgRE	0.32mg	0.23mg	18mg	2.5g	4.9g

【こんだてのわらい】

- ・食品・料理の種類を多く取り入れ十分に食べられるようにします。
- ・献立、おやつにボリュームを持たせます。
- ・咀嚼力をつけるような献立を取り入れます。

【旬の食材】

魚・・・いり まだら さば さより さわら しじみ
 緑黄色野菜・・・小松菜 ブロッコリー 春菊 ほうれん草
 淡色野菜・・・れんこん 白菜 かぶ カリフラワー 大根
 手類・・・里芋
 くだもの・・・いよかん みかん いちご はっさく

2月21日 うみ組 お別れ遠足

お弁当と水筒を持ってきてください。

2月2日節分献立

お昼は、鬼の嫌いなイワシをつみれ汁にして食べます。
 鬼を退治する大豆も五目煮にして食べます。
 おやつでは、きなこラスクを食べて、福茶を飲みます。
 しっかり食べて、体の中から鬼を追い出す力をつけましょう。

福茶とは？

福茶は、節分に限らず縁起のいい時に飲むお茶で、節分の時に飲むお茶は、昆布、梅干し、福豆で作るのが一般的だそうです。保育園では、麦茶を沸かす時に炒った大豆と一緒に煮たてで作っています。

2月5日立春献立

節分の翌日は春の始まりを告げる立春です。
 春らしい彩りのちらしずしを食べます。

食具の持ち方指導について

クラス便りや壁新聞でお知らせしていますが、にじ組でスプーンとフォークの持ち方指導をしました。今月はそら組で箸指導をしています。食具を正しく持つ、お茶碗に手を添えて食べるなど、お家でも見てあげてください。



※資料提供：明海大学歯学部 摂食嚥下リハビリテーション学 大岡貴史先生