

献立予定表 2月上旬

今月の目標:三角食べて、上手に食べましょう!

2023

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児 9時おやつ	全園児 3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 水	ごはん コーン煮	豚すき煮 トマトレタスサラダ ミートボール バナナ、麦茶	糸こんにゃく マヨネーズ	豚肩ロース 生揚げ ミートボール	人参、玉葱、白菜 レタス、トマト バナナ	麦茶 ビスケット	牛乳 クッキー
2 木	ごはん 鮭缶	麻婆春雨 エビシウマイ ポテトサラダ、黄桃缶 味噌汁(白菜・油揚げ)	春雨 じゃが芋 マヨネーズ	豚ひき肉、油揚げ 魚肉ソーセージ エビシウマイ	人参、長葱 しいたけ、きゅうり 白菜、黄桃缶 コーン缶	麦茶 クラッカー	野菜 ジュース 揚げ菓子
3 金	ちらしご飯 鬼さんハムカツ ほうれん草サラダ ★節分★ ミニゼリー、スープ(玉葱・えのき茸)		バター、油 マヨネーズ サラスパ パン粉・小麦粉	エビっこ、錦糸卵 チーズ ハム 魚肉ソーセージ	きゅうり、きざみのり ほうれん草、キャベツ 玉葱、えのき茸 コーン缶、ミニゼリー	麦茶 せんべい	牛乳 シューク リーム
4 土	ごはん 醤油昆布	カニ豆腐 かぼちゃ甘煮、パイン缶 ブロッコリーサラダ スープ(卵・わかめ)	ごま油 砂糖、マヨネーズ 片栗粉 バター	カニふぶき 豆腐、卵	ブロッコリー コーン缶、かぼちゃ 人参、しいたけ、わかめ 万能葱、パイン缶	麦茶 クッキー	麦茶 ビスケット
5 日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
6 月	ごはん チンゲン菜 おかか和え	ポークカレー サラダうどん チキンナゲット みかん、麦茶	油、じゃが芋 うどん 和風ドレッシング	豚肩ロース チキンナゲット 脱脂粉乳 魚肉ソーセージ	人参、玉葱、コーン缶 グリーンピース レタス、きゅうり みかん	麦茶 ウエハース	りんご ジュース クラッカー
7 火	ごはん さんま缶	れんこんバーグ 切干し大根煮物 きゅうりごま和え、洋梨缶 味噌汁(ふのり・玉葱)	パン粉 油 砂糖	豚ひき肉 油揚げ ごま	れんこん、玉葱、人参 切干大根、しいたけ きゅうり、もやし ふのり、洋梨缶	麦茶 ビスケット	牛乳 きなこの 焼きドーナツ
8 水	ごはん チーズ	さばと玉葱の味噌煮 キャベツ鶏ささみサラダ ゆで卵、りんご すまし汁(人参・わかめ)	マヨネーズ	さば、卵 鶏ささみ	キャベツ、人参 きゅうり、玉葱 わかめ、りんご 生姜	麦茶 クラッカー	麦茶 クッキー
9 木	おにぎり 	鶏ごぼう汁 白菜とちくわのごま和え ウインナー オレンジ	砂糖	若鶏もも皮なし 焼き豆腐、ちくわ ウインナー ごま	ごぼう、人参、しめじ 大根、長葱 白菜 オレンジ	麦茶 せんべい	牛乳 かりんとう
10 金	ごはん 枝豆	豚肉の生姜焼き きゅうりの昆布和え さつま芋ミルク煮、パイン缶 すまし汁(キャベツ・油揚げ)	油、砂糖 さつま芋	豚肩ロース 牛乳 油揚げ	玉葱、きゅうり もやし、キャベツ 塩昆布、パイン缶	麦茶 クッキー	ヨーグルト せんべい
11 土	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
12 日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
13 月	ごはん 小松菜 のり和え	コーンシチュー とろろんサラダ 鶏肉団子のケチャップ煮 バナナ、麦茶	じゃが芋 ごま油	ベーコン、鶏肉団子 魚肉ソーセージ 脱脂粉乳	人参、玉葱、とろろん レタス、きゅうり グリーンピース、コーン缶 バナナ	麦茶 ウエハース	ゼリー せんべい
14 火	ごはん いんげん 煮物	イタリアンオムレツ オクラツナスパサラダ 洋梨缶、鮭フレーク スープ(人参、もやし)	サラスパ、油 和風ドレッシング	卵、ツナ缶 鮭フレーク ピザ用チーズ	トマト、パセリ粉 オクラ、しめじ、人参 もやし、洋梨缶	麦茶 ビスケット	麦茶 たこ焼き
15 水	ごはん かまぼこ	鶏肉の唐揚げ シルパーサラダ 大根の煮物、みかん 味噌汁(豆腐・しめじ)	油、マヨネーズ 片栗粉 春雨	若鶏もも皮なし 魚肉ソーセージ 豆腐	レタス、きゅうり 大根、しめじ みかん	麦茶 クラッカー	牛乳 クッキー
16 木	ごはん かぼちゃ 煮物	ハンバーグ もやし中華和え 生揚げ煮物、パイン缶 すまし汁(ふのり、万能葱)	パン粉、小麦粉、油 ごま油	豚ひき肉 生揚げ	もやし、きゅうり 人参、ふのり 万能葱、パイン缶	麦茶 せんべい	りんご ジュース ビスケット
17 金	ごはん さつま芋 煮物	赤魚の煮つけ 肉シウマイ、ミニトマト ハムチーズサラダ 味噌汁(大根・なめこ)	マヨネーズ 砂糖	赤魚 肉シウマイ ハム、チーズ	キャベツ、きゅうり ミニトマト、生姜 大根、なめこ	麦茶 クッキー	プリン 揚げ菓子

献立予定表 2月下旬

今月の目標:三角食べて、上手に食べましょう!

2023

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児 9時おやつ	全園児 3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 土	ごはん 豆腐煮物	ツナじゃが、ふりかけ わかめの酢の物 焼き豚、みかん缶 味噌汁(えのき茸・油揚げ)	じゃが芋 糸こんにゃく ごま油	ツナ缶 焼き豚 油揚げ	玉葱、人参、もやし きゅうり、わかめ グリーンピース えのき茸、みかん缶	麦茶 ウエハース	牛乳 かりんとう
19 日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
20 月	ごはん ひじき 煮物	豚汁 もやしニラ納豆和え ミニフランク チーズ・りんご	油	豚バラ肉、焼き豆腐 ごま、ミニフランク ひきわり納豆、チーズ	白菜、人参、玉葱 しめじ、長葱 もやし、ニラ りんご	麦茶 ビスケット	麦茶 せんべい
21 火	ごはん 切干大根 煮物	麻婆豆腐 チキンナゲット コロコロサラダ オレンジ、麦茶	ごま油 マヨネーズ	豚ひき肉 豆腐、板かまぼこ チキンナゲット ごま	きゅうり、コーン缶 人参、ピーマン しいたけ、長葱 オレンジ	麦茶 クラッカー	牛乳 クッキー
22 水	エビピラフ 豚カツ 小松菜ごまサラダ ★お誕生会★ ミニゼリー、スープ(わかめ、玉葱)		バター、油 小麦粉、パン粉 ごまドレッシング	エビ 豚肩ロース	人参、玉葱、コーン缶 小松菜、キャベツ わかめ ミニゼリー	麦茶 せんべい	バナナ パフェ
23 木	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
24 金	ごはん ところてん	白身魚フライ ひじきの煮物 レタスサラダ、黄桃缶 味噌汁(豆腐・なめこ)	小麦粉、パン粉 マヨネーズ、油 糸こんにゃく	白身魚 油揚げ 豆腐	ひじき、人参 しいたけ、レタス きゅうり、コーン缶 なめこ、黄桃缶	麦茶 クッキー	牛乳 ビスケット
25 土	ごはん いんげん 煮物	肉団子、ふりかけ さつま芋ミルク煮 もやしの酢の物、パイン缶 すまし汁(ふのり・玉葱)	砂糖 さつま芋 ごま油	豚ひき肉 牛乳	もやし、きゅうり 人参、ふりかけ ふのり・玉葱 パイン缶	麦茶 ウエハース	ヤクルト 揚げ菓子
26 日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
27 月	ごはん 粉ふき芋	いとこ煮 フレンチサラダ ポークビッツ みかん、麦茶	フレンチドレッシング	豚肩ロース、卵 焼き豆腐 ポークビッツ	白菜、玉葱、人参 長葱、きゅうり キャベツ みかん	麦茶 ビスケット	ヨーグルト クラッカー
28 火	ごはん 鮭缶	クリームコロッケ 切り昆布煮物 かぼちゃ甘煮、りんご スープ(人参、玉葱)	小麦粉、パン粉、油 砂糖、バター	牛乳	切り昆布、もやし かぼちゃ、人参 玉葱、りんご	麦茶 クラッカー	牛乳 クッキー

〈給食室から〉 *3日の節分の会は以上児が「ちらしご飯」を食べるので、白ご飯を持参で、

よろしくお願ひします。未満児も「ちらしご飯」です。

★7日は、食育の日として「豆のお話」をします。

おやつには、きな粉と豆乳を使った「きなこの焼きドーナツ」を作る予定です。

*9日は、おにぎりを持たせるようお願いいたします。(3歳以上児)

*22日のお誕生会は、園児全員に「エビピラフ」を提供いたしますのでごはんの持参は、必要ありません。(3歳以上児)



お家でも、三角食べをやってみよう!

みなさんは、食事をする時にどのような食べ方をしていますか?

三角食べとは、主食(ご飯やパン)・主菜(肉・魚・卵など)・副菜(和え物やサラダ)・汁物が揃っている中で、それらを均等に食べていく食べ方です。さらに三角食べをすることで、良いことがたくさんあります◎

- ①まんべんなく食べることで、栄養バランスが良くなります。
- ②ご飯やおかずを順番に食べることで、口の中で料理が混ざり合い、味覚が養われます。
- ③それぞれを順番によく噛むことで、脳が活性化されます。

お家でも家族みんなで、美味しく・楽しくご飯が食べられるように、三角食べに挑戦してみたいはかがでしようか◎!?

