

令和6年 2月 献立表

二川保育園(川船作成)

日	曜	未満児主食		昼食		午後のおやつ		赤色	黄色	緑色
		以上児/未満児kcal	(★未満児 ★以上児)	(★未満児 午前♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品			
5	月	ジャージャーうどん 451/687kcal	★麻婆豆腐 白菜の胡麻和え 油揚げの味噌汁 (19日さくら組:カレー)	♪おほか昆布おにぎり 麦茶・オレンジ ☆ヨーグルト (5日きく組:中華まん)	豆腐 油揚げ 豚肉 塩昆布 ごま 鰹節	うどん ごはん さつま芋	葱 白菜 人参 ニラ ごぼう 玉ねぎ 蓮根 椎茸 オレンジ 浅葱			
6	火	ごはん 304/402kcal (20日ふじ組:巻き寿司)	鯖の味噌煮 パリパリサラダ 葱と豆腐のすまし汁	♪ほっとけーき 牛乳・いちご ☆ブルー	鯖 豆腐	ごはん 春巻きの皮	もやし きゃべつ 人参 葱 玉ねぎ ほうれん草 いちご 舞茸			
7	水	ごはん 376/453kcal	照り焼きチキン 納豆サラダ 大根の味噌汁	♪いちごのパバロア 麦茶・おせんべい ☆チーズ	鶏肉 納豆	ごはん	もやし ほうれん草 人参 大根 玉ねぎ 葱 いちご 椎茸			
8	木	ごはん 365/506kcal (8日もも組:パイ)	鯖のスパイシー焼き ブロッコリーのフレンチサラダ ジュリエンスープ	♪揚げパン 牛乳・みかん ☆ヨーグルト	鯖 きな粉 チーズ	ごはん パン	ブロッコリー レタス 人参 きゃべつ 玉ねぎ しめじ みかん コーン			
9	金	ごはん 621/663kcal	冬野菜シチュー 大根サラダ バナナ チーズ	♪春菊のチヂミ ホットカルピス・りんご ☆スティックパン	豚肉	ごはん パン	大根 ごぼう 蓮根 りんご 人参 玉ねぎ ほうれん草 水菜 バナナ 春菊 ニラ			
10	土	★★サンドイッチ 536/452kcal	魚肉ソーセージ チーズ コーンスープ バナナ	ヨーグルト・麦茶・おせんべい ☆★おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	コーン 玉ねぎ バナナ			
26	月	柚子塩うどん 311/538kcal	ちくわの磯部揚げ 青菜のそぼろ和え ★柚子塩スープ	♪麩のラスク 牛乳・みかん ☆ヨーグルト	鶏肉 豚肉 ちくわ きな粉	うどん 麩	白菜 玉ねぎ 葱 柚子 椎茸 生姜 小松菜 もやし みかん			
13	火	ごはん 364/454kcal	カレイのきゃべつ焼き 蓮根サラダ 菜の花の味噌汁	♪トマトクリームペンネ 牛乳・りんご ☆ブルー (27日すみれ組:☆パフェ)	カレイ ベーコン 厚揚げ	ごはん ペンネ	蓮根 人参 水菜 もやし 菜の花 しめじ 玉ねぎ トマト きゃべつ りんご 葱 梅			
14	水	ごはん 492/569kcal	ハンバーグ スパサラ ポトフ	♪フルーツヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆チーズ	豚肉 ヨーグルト 豆腐 ハム ウインナー	ごはん パスタ じゃが芋	玉ねぎ 胡瓜 人参 りんご コーン カリフラワー エリンギ いちご バナナ			
1	木	ごはん 376/515kcal	ほっけのバター醤油焼き ひじきの煮物 なめこの味噌汁	♪マーマレードケーキ 牛乳・バナナ ☆ヨーグルト	ほっけ ひじき 豆腐 さつま揚げ	ごはん	人参 いんげん なめこ 玉ねぎ 葱 バナナ 蓮根 オレンジ			
3	土	ビビンバ丼 650/519kcal	ほうれん草のナムル 春雨スープ	♪メープルチーズパイ 麦茶・みかん ☆★おかし	豚肉 チーズ	ごはん 春雨 パイ生地	玉ねぎ ほうれん草 ニラ 人参 しめじ みかん もやし			
2	金	節分給食								
16	金	★誕生会 お楽しみ給食★								

※献立内の青色は『しろくまちゃんのほっとけーき』にでてくる『ほっとけーき』を午後のおやつに提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※2・16日は以上児の白飯はいりません。

※14・28日のスパサラは、さくら組・すみれ組の保護者からの紹介メニューです。

※8日はもも組がパイ、19日はさくら組がカレー、20日はふじ組が巻き寿司を作り給食で食べます。

※5日はきく組が中華まん、27日はすみれ組がパフェを作りおやつで食べます。

※ふじ組のみ(20日)クッキングの日の白飯はいりません。



♪『しろくまちゃんのほっとけーき』♪

エプロンをしたしろくまちゃんが「わたし ほっとけーき つくるのよ」とやる気満々。ホットケーキに必要な道具と材料を用意して、お母さんと一緒に、材料を順番にボウルに入れていきます。フライパンに生地を入れてホットケーキの焼ける場面は、見開きいっぱい描かれていて子どもたちに大人気です。

『おやつの役割って?』

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもたちにとって大好きな要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし、胃袋が小さく一度にたくさん食べられないので1日に3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取出来ません。おやつにはそれを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。

『おやつの与える時間と量』

おやつから取る栄養量は1日の食事量の10~15%(100~200kcal程度)です。おやつでどんなに良いものを食べたとしても、1日に何回も食べたり、子どもが食べたいだけ与えてはいけません。

①1日1~2回 ②なるべく昼食と夕食の間に取る(3時) ③食事の前に与えない 以上の事に注意しましょう。



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。