

2月給食献立表

ちどり保育所
令和6年1月31日発行

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---|--|---|---|
|  <h2>おやつ役割</h2>  <p>子どもたちはおやつが大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の一つであり、心の栄養となります。また、子どもは小さな身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3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。子どもにとってのおやつにはそれを補う4回目の食事としての役割がありますので、栄養バランスも配慮できると良いですね♪</p> | | | 1日 ごはん 厚揚げの味噌炒め キャベツのおかか和え はんぺんのすまし汁 果物 菓子・牛乳 いりこ(3.4.5歳児) | 2日 節分 ロールパン 鬼さんハンバーグ あおとくん 大豆サラダ 野菜スープ 果物 ○いなり寿司 | 3日 ひじきご飯 えのきの味噌汁  菓子 牛乳 |
| 5日 豚汁うどん かぼちゃの甘煮 ◇切干大根の甘酢和え 果物 ○鯖缶ふりかけおにぎり | 6日 麦ごはん 魚の梅マヨ焼き ほれんそうの白和え 白菜のすまし汁 ○フライドポテト牛乳 | 7日 ハヤシライス ブロccoliの三色サラダ ヨーグルト和え ○きなこ蒸しパン | 8日 ごはん 豚大根 小松菜の磯和え しめじのすまし汁 果物 菓子 牛乳 | 9日 誕生会 赤飯 魚のフライ 春雨サラダ 麩の味噌汁 果物 ゼリー ○カスタードアップルパイ 牛乳 しゅうごくん | 10日 わかめおにぎり かぼちゃの味噌汁 果物 菓子 牛乳 |
| 12日 <h2>振替休日</h2>  | 13日 ミートスパゲティ コールスローサラダ コーンスープ 果物 | 14日 牛飯 ☆おからサラダ 小松菜の味噌汁 果物 | 15日 ごはん ◇炒り鶏 ほうれん草の納豆和え なめこの味噌汁 果物 | 16日 <h2>弁当日</h2>  | 17日 豚丼 豆腐の味噌汁 |
| | ヨーグルト とうべー(3.4.5歳児) | ○ちんすこう牛乳 | ○牛乳もち | ○チヂミ牛乳 | 菓子 牛乳 |
| 19日 豆乳担々麺 はなねさん ◇きんぴらごぼう 山芋のコロコロサラダ 果物 ○梅おかかおにぎり | 20日 ごはん 揚げ出し豆腐 いんげんの胡麻和え 五目味噌汁 果物 野菜スティック 菓子・牛乳 | 21日 食パン 魚のムニエル 菜果サラダ クリームシチュー ○ゆかりおにぎり | 22日 麦ごはん 八宝菜 ◇れんこんの真砂和え もずくスープ 果物 ○オートミールクッキー牛乳 | 23日 <h2>天皇誕生日</h2>  | 24日 マーボー丼 華風スープ 菓子 牛乳 |
| 26日 焼きそば りっかさん ひじきの華風和え もやしのスープ 果物 ○やみつきおにぎり | 27日 納豆ごはん 魚の煮付け キャベツの甘酢和え 玉ねぎの味噌汁 果物 菓子 牛乳 | 28日 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き りんさん はんぺんかぼちゃサラダ 麩のすまし汁 果物 ○ハムチーズ蒸しパン牛乳 | 29日 麦ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜の海苔和え 厚揚げの味噌汁 果物 ○米粉クレープ牛乳 |  <h2>旬の食材 ほうれん草</h2> <p>ほうれん草にはカリウム・鉄・ビタミンA・ビタミンCなど 様々な栄養素が含まれます。また、旬である冬に収穫されるものの方がビタミンCが豊富です。夏に収穫されるものと比べると、なんと3倍もの差があります。甘みも増すため、旬の時期はたくさん取り入れるとよいでしょう。</p>  | |

未満児は午前中のおやつ(牛乳)があります。
○手作りおやつ ◇かみかみメニュー ☆新メニュー ♪リクエストメニュー

行事や材料の都合で献立を変更することがあります。