

給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

2月

給食だより

豊里幼稚園

令和6年2月1日

歴の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い季節は続きます。2月は節分があります。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、毎日の食事でも栄養のあるものを食べて体力をつけて寒さを乗り切りましょう。

園では2月2日に節分の行事をします。災害や病気などの悪いことを鬼に見立てて「鬼は外！福は内！」のかけ声とともに豆まきをします。昼食では巻き寿司を提供します。今年の恵方は「東北東」です。恵方をむいて巻き寿司を無言で丸ごと1本食べると、無病息災や願い事が叶うという言い伝えがあります。

今月のねらい

- *体を温める根菜類・冬野菜をしっかりと食べる。
- *風邪に負けない体力作りをしよう。
- *食事のマナーを身につける。

今月の行事食

2日(金) 節分

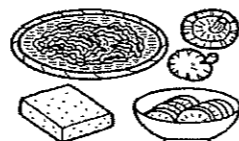
21日(水) お誕生日会

園児のみご飯はいりません。
コップとお箸を忘れないでね。



保存食を食べよう

昔は寒い季節に新鮮な食材が手に入りにくかったため、乾物や漬物など保存食を作って冬を越しました。保存食は日持ちがするうえ、水分が抜けたり、発酵することによって、うまみや栄養価が高くなります。保存食をぜひ食事に取り入れてみましょう。園の食事でも切干大根や干し椎茸・高野豆腐などを提供しています。



冬も水分補給を忘れずに！

冬は、厚着や室内の暖房などで、じんわりと汗をかいています。けれども夏ほどの暑さはないため、つい水分補給を忘れがちになり、気がついたときには脱水状態になっていることもあります。冬こそ意識して子供達の水分補給のタイミングをつくることにしましょう。

◎脱水に要注意のときは？

- ・尿が少ない。 ・うんちが固い ・くちびるが乾いている

◎どのくらいとる？

大人は1日に飲料で2ℓ、食事から0.5ℓ程度の水分をとっています。子供の1日の必要量は体重あたりで計算できます。(100ml~130ml/kg)。必要量を参考にしながら子供の様子を見て調整しましょう。

◎何をとる？

麦茶には糖分がないので、水分補給には欠かせません。ナトリウム・カリウム・カルシウムなどのミネラルが微量ながら含まれています。イオン飲料はとりすぎると虫歯や肥満などの原因になるので発熱や脱水症の時だけにしましょう。



日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	もも・さくら
1	木	焼きそば ごま和え みそ汁 みかん	豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ビーマン 中華めん ソース 糸けすり /胡瓜 もやし ささみ ごまねりごま/豆腐 玉葱 わかめ みそ 葱/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
2	金	♪節分行事♪	巻寿司 いわしかば焼き しょうゆフレンチ のっぺい汁 みかん	牛乳 鬼さんカステラ	牛乳 鬼さんカステラ
3	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
5	月	鮭の塩こうじ焼き 貝たくさんみそ汁 じゃが玉煮 みかん	鮭(白身) 塩こうじ/じゃがいも 玉葱 いんげん/大根 人参 豆腐 葱 鶏肉 みそ/みかん	牛乳 麦入り五平餅	牛乳 麦入り五平餅
6	火	酢鶏 コールスローサラダ 豆腐の吉野汁 みかん	鶏肉 玉葱 人参 しいたけ だけのコ ビーマン にんにく ケチャップ キャベツ 玉葱 胡瓜 コーン 人参 ドレッシング/豆腐 たまねぎ かにかま 葱 片栗粉/みかん	牛乳 さつまいも クッキー	牛乳 さつまいも クッキー
7	水	華焼売 厚揚げの卵とじ みそ汁 パナナ	豚ミンチ 玉葱 人参 干しいたけ 生姜 パン粉 片栗粉 焼売の皮/厚揚げ 玉葱 人参 卵 いんげん/大根 葱 人参 みそ/バナナ	牛乳 豆腐マフィン	牛乳 豆腐マフィン
8	木	お好み焼き風卵焼き すまし汁 ひじきと切干の洋風煮 みかん	豚ミンチ 玉葱 卵 キャベツ お好み焼き粉 ソース/ひじき 人参 切干大根 ベーコン/豆腐 えのき 人参 葱 /みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
9	金	大豆のチリコンカン 大根サラダ みそ汁 パナナ	豚ミンチ 大豆水煮 人参 じゃがいも ビーマン ケチャップ カレー粉/大根 胡瓜 さけフレーク マヨネーズ/揚げ 人参 キャベツみそ/バナナ	牛乳 お菓子 じゃこ	牛乳 お菓子 じゃこ
10	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
12	月	建国記念日 振替休日			
13	火	チキンカレー ハムサラダ ウィンナー パナナ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー カレールウ にんにく /ハム キャベツ 胡瓜 /ウィンナー/バナナ	牛乳 カルピス 蒸しパン	牛乳 カルピス 蒸しパン
14	水	ハートのコロッケ (未満児：ハンバーグ) 三色和え 白菜とベーコンのスープ みかん	ハートコロッケ(ハンバーグ) ケチャップ/ 卵 人参 キャベツ/ 小松菜/白菜 人参 玉葱 ベーコン/みかん	牛乳 米粉と豆腐の ブラウニー	牛乳 米粉と豆腐の ブラウニー
15	木	八宝菜 ちくわの磯マヨ焼き かき卵スープ みかん	豚肉 玉葱 人参 えび 白菜 ビーマン だけのコ しいたけ 片栗粉 鶏ガラだし/ちくわ 青のり マヨネーズ /卵 玉葱 ならん 鶏ガラ/みかん	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
16	金	鯖の梅みそ焼き 豚汁 鉄分たっぷりサラダ みかん	鯖(白身) 白みそ 梅肉 ごま/ひじき ツナ コーン 胡瓜 人参 マヨネーズ/豚肉 大根 人参 ごぼう 葱 みそ/みかん	牛乳 お菓子 するめ	牛乳 お菓子 するめ
17	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
19	月	豚肉の生姜焼き 梅おかか和え みそ汁 みかん	豚肉 玉葱 しめじ 生姜/ほうれん草 人参 もやし 梅肉 糸けすり /大根 豆腐 揚げ 葱 みそ/みかん	青菜とチーズの おにぎり	青菜とチーズの おにぎり
20	火	鶏じゃが 春雨サラダ すまし汁 パナナ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 いんげん/春雨 人参 胡瓜 卵 ごま油/豆腐 玉葱 ほうれん草/バナナ	牛乳 ほうしパン	牛乳 ほうしパン
21	水	♪お誕生日会♪	カレーピラフ 唐揚げのオーロラソースかけ ブロッコリーの塩ナムル オニオンスープ ゼリー(みかん)	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
22	木	鯖の中華風焼き 人参しりしり みそ汁 オレンジ	鯖 生姜 にんにく ごま ごま油/人参 ビーマン 卵 ツナ /豆腐 玉葱 ほうれん草 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子 パナナ
23	金	天皇誕生日			
24	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
26	月	卵あんかけうどん チーズ 大根のそぼろ煮 りんご	うどん 鶏肉 玉葱 人参 しいたけ 卵 小松菜 片栗粉/チーズ/ 大根 鶏ミンチ ブロッコリー/りんご	牛乳 大学芋	牛乳 大学芋
27	火	南瓜グラタン 甘酢和え わかめスープ オレンジ	豚ミンチ 南瓜 玉葱 人参 牛乳 バター 小麦粉 粉チーズ パセリ/キャベツ 胡瓜 かにかま/わかめ 玉葱 葱/ゴマ/オレンジ	鶏ごぼうご飯	鶏ごぼうご飯
28	水	鯖のケチャップソース 青菜の白和え じゃがバターみそ汁 オレンジ	鯖(白身) 生姜 玉葱 人参 ケチャップ/白菜 ほうれん草 人参 豆腐 すりごま/じゃがいも 玉葱 鶏ミンチ 葱 バター みそ オレンジ	牛乳 人参ドーナツ	牛乳 人参ドーナツ
29	木	ブルコギ風炒め ささみとキャベツのごま和え 中華スープ パナナ	豚肉 玉葱 ビーマン もやし 人参 ならん みそ/ささみ キャベツ 胡瓜 ごま/豆腐 青梗菜 人参/バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子

玄関に給食の写真を掲示しています。お迎えに来られた時、みてお帰りください。
都合により、献立を変更することがあります。