

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

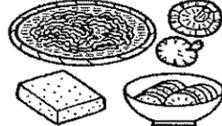
2日(金) 節分
21日(水) お誕生日会



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。



2月離乳食献立表

0歳児さくら組

日	曜	後期(9~11カ月)		完了期(12~18カ月)			
		献立	主な食材	献立	主な食材	おやつ	
1	木	煮込みうどん 胡瓜の和え物 みそ汁 みかん	うどん 鶏ミンチ 玉葱 人参/胡瓜 ささみ/豆腐 玉葱 みそ/みかん	乳児用 せんべい	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 糸けずり/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
2	金	白身魚煮 キャベツの煮出し のっぺい汁 みかん	白身魚/キャベツ ほうれん草 人参 大根 人参 里芋 豆腐/みかん	食パン	わかめご飯 白身魚のかば焼き しょうゆフレンチ のっぺい汁 みかん	白身魚 生姜/キャベツ ほうれん草 人参/大根 人参 里芋 豆腐 葱/みかん	牛乳 鬼さんカステラ
3	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
5	月	白身魚のおんかけ みそ汁 じゃが玉煮 みかん	白身魚 玉葱/大根 人参 豆腐 鶏肉 みそ/じゃがいも 玉葱 いんげん /みかん	みそ風味粥	白身魚の塩こうじ焼き みそ汁 じゃが玉煮 みかん	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
6	火	酢鶏 キャベツのお浸し 豆腐の吉野汁 みかん	鶏肉 玉葱 人参 しいたけ ピーマン/ケチャップ/キャベツ 玉葱 胡瓜 人参/豆腐/たまねぎ 葱 片栗粉/みかん	さつまいも クッキー	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 だけのごピーマン にんにく/ケチャップ/キャベツ 玉葱 胡瓜 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
7	水	華焼売 厚揚げの煮物 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 いんげん/大根 麩 人参 みそ/パナナ	豆腐マフィン	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 麩 人参 みそ/パナナ	牛乳 豆腐マフィン
8	木	お好み焼き風 すまし汁 ひじきと切干の煮物 みかん	豚ミンチ 玉葱 キャベツ 小麦粉 ソース/ひじき 人参 切干大根 /豆腐 えのき 人参 葱 /みかん	乳児用 せんべい	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
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 ピーマン/ケチャップ/大根 胡瓜 さけフレーク/揚げ人参 キャベツ みそ/パナナ	マカロニ きなこ	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/パナナ	牛乳 お菓子 じゃこ
10	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
13	火	具たくさんスープ キャベツのお浸し パナナ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー/キャベツ 胡瓜 /パナナ	蒸しパン	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/パナナ	牛乳 カルピス 蒸しパン
14	水	鶏団子煮 三色和え 白菜のスープ みかん	鶏ミンチ 玉葱 /人参 キャベツ/ 小松菜/白菜 人参 玉葱/みかん	乳児用 せんべい	ハートのハンバーグ 三色和え 白菜とベーコンのスープ みかん	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
15	木	八宝菜 玉葱のスープ みかん	豚肉 玉葱 人参 白菜 ビーマン しいたけ 片栗粉/玉葱 たらこ /みかん	ヨーグルト バナナ	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 だけのこ 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 たらこ 人参 鶏ガラ/みかん	ヨーグルト バナナ
16	金	白身魚煮 豚汁 鉄分たっぷりサラダ みかん	白身魚/ひじき ツナ 胡瓜 人参/豚肉 大根 人参 みそ/みかん	乳児用 ウェハース	白身の梅みそ焼き 豚汁 鉄分たっぷりサラダ みかん	白身 白みそ 梅肉 ごま/ひじき ツナ 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
17	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
19	月	白身魚のきのこあん ほうれん草の和え物 みそ汁 みかん	白身魚 しめじ 玉葱/ほうれん草 人参 もやし/大根 豆腐 揚げ みそ/みかん	青菜の粥	豚肉の生姜焼き 梅おかつ和え 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 糸けずり/大根 豆腐 揚げ 葱 みそ/みかん	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/豆腐 玉葱 ほうれん草 /パナナ	食パン	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 胡瓜 卵 ごま油/豆腐 玉葱 ほうれん草 /パナナ	牛乳 ほうしパン
21	水	野菜粥 鶏肉の照り煮 ブロッコリーの和え物 オニオンスープ みかん	/鶏肉 片栗粉/ブロッコリー 玉葱 玉葱 パセリ/みかん	乳児用 せんべい	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 みかん	玉葱 人参 豚ミンチ カレー粉/鶏肉 片栗粉/ケチャップ マヨネーズ/ブロッコリー 玉葱/玉葱 ベーコン パセ リ みかん	牛乳 ゲーキ
22	木	白身魚煮 人参しりしり みそ汁 オレンジ	白身魚/人参 ビーマン ツナ/豆腐 玉葱 ほうれん草 みそ/オレンジ	きなこ粥	白身魚の中華風焼き 人参しりしり みそ汁 オレンジ	白身魚 生姜 にんにく ごま ごま油/人参 ピーマン 卵 ツナ/豆腐 玉葱 ほうれん草 みそ /オレンジ	牛乳 お菓子
24	土	パン 果物					
26	月	あんかけうどん 大根のそぼろ煮 りんご	うどん 鶏肉 玉葱 人参 しいたけ 小松菜 片栗粉/大根 鶏ミンチ ブロッコリー/りんご	ふかし芋	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
27	火	南瓜グラタン キャベツ和え 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 チーズ パセリ/キャベツ 胡瓜/わかめ 玉葱 葱 /オレンジ	野菜粥	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 チーズ/パセリ/キャベツ 胡瓜 かにかま /わかめ 玉葱 葱/オレンジ	鶏ごぼうご飯
28	水	白身魚のケチャップソース 青菜の白和え みそ汁 オレンジ	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 みそ /オレンジ	人参蒸しパン	白身魚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	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
29	木	鶏団子煮 キャベツの和え物 豆腐のスープ パナナ	鶏ミンチ 玉葱/ささみ キャベツ 胡瓜 /豆腐 青梗菜 人参/パナナ	乳児用 せんべい	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 たらこ みそ/ささみ キャベツ 胡瓜 ごま/豆腐 青梗菜 人参/パナナ	牛乳 お菓子

献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。
午前のおやつは乳児用お菓子です。