

2021年 2月 予定献立表


両野こども園

曜	日	献立名	1,2歳児 10時おやつ	3時おやつ	栄養士からひとこと	きいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の調子を良くする
月	15	バターロール ミートソーススパゲティ コーンサラダ 乳酸菌飲料	幼児野菜 アスパラガス ビスケット	ほうじ茶 お好み焼きツナ	<日光浴とビタミンD> 外出自粛で日光浴の機会が減少したことで、ビタミンD不足が懸念されます。ビタミンDは、カルシウムの吸収を促して、骨の形成を助けるビタミンです。発育の著しい新生児や乳幼児、また成長期のお子さんには欠かせない栄養素です。ビタミンDは食事から摂取する以外に、日光に含まれる紫外線をあびることによって体内で生成されます。外に出られなくても窓側にいるだけでも日光浴になります。	スパゲティ、小麦粉、油	豚ひき肉、ツナ缶、バター、チーズ、干しえび、かつお節	レタス、たまねぎ、トマト、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、ねぎ、パセリ、にんにく、しいたけ、あおのり
火	16	米 ハヤシライス ごぼうサラダ 牛乳	麦茶 ルヴァン	オレンジゼリー えびみりんやき	<できるかな？食事のマナー> 1歳前後はまだまだ手づかみ食べをすするでしょう。それも触感から食事を感じる大事な経験です。2歳前後は自我が芽生えて、自分のお箸、自分の食器など“自分のもの”といったことに強い関心を持っているので、食器の持ち方などを少しずつ教えてあげるのもいいでしょう。	米、じゃがいも、マヨドレ、油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン	ごぼう、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、グリーンピース
水	17	イワシのかば焼き丼 コロコロ胡瓜 味噌けんちん	グレープゼリー	3日牛乳 メープルケーキ(部分) 17日スキムミルク 胡麻ラスク	<節分：2月3日> 節分は季節を分けるという意味を持ちます。この、季節の変わり目には邪気が生じるという考えから、それを追い払うために、柊の枝にイワシの頭を刺したものを戸口に立ておいたり、豆まきをするようになりました。きょうは節分にちなんで、鬼の苦手ないわしを使用していわしのかば焼き丼です。	米、ホットケーキミックス、さといも、油、片栗粉、切りこんにやく、メープルシロップ、砂糖	いわし、豆腐、スキムミルク、牛乳、ホイップクリーム、みそ、バター	きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが
木	18	米(しょうゆ) おでん煮 青菜の和え物 麦茶	健康ヨーグルト	幼児りんご ハイミックス	<おでん煮> 大根・人参・ちくわ・さつま揚げ・つみれ・がんもどき・こんにやくをそれぞれ一口大に切って昆布をいれてじっくり煮ていきます。それぞれの具材から味が出るので味付けはシンプルに塩としょうゆ。お子さんに人気なのはがんもどき！かむとじゅわ〜と中から汁がでてきます。『まいるの！まいるの！』とおかわりの行列です。	米、こんにやく、油	がんもどき、ちくわ、さつま揚げ、つみれ	りんごジュース、だいこん、もやし、ほうれんそう、にんじん、こんぶ
金	19	食パン 鶏肉のソテーカレーあんかけ ブロッコリーのスープ チーズ	麦茶 ほしたべよ	麦芽飲料 バナナ	<鶏肉のソテーカレーあんかけ> 鶏肉に塩コショウをしてオープンで焼き、もやしと千切りの人参・ピーマンを炒めカレー粉と塩で味付けし片栗粉でとろみをつけたものを上からかけます。	じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、チーズ、	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン
土	20	ホットドック 織キャベツ 小松菜と玉ねぎのスープ	幼児りんご プレーン ビスケット	朝食みかん ヨーグルト 小丸胡麻せんべい	<朝ごはんたべたかな？> 朝は一日の始まりです。朝ごはんを食べることは、きょう一日を元気に過ごすために欠かせないものです。みんなどんな朝ごはんを食べているのかな？きちんとたべて元気に登園しましょうね！	マヨドレ、油	ヨーグルト、ウインナーソーセージ、卵、油揚げ	キャベツ、こまつな、たまねぎ、パセリ
月	22	バーガーパン ヒレカツ 蒸し野菜(さつま芋・大根・れんこん) コーンスープ	ほうじ茶 ココナッツサブレ	コーンフレーク	<挟んで食べてみよう> きょうの給食はヒレカツです。副菜には蒸し野菜のさつまいも・れんこん・だいこん。それぞれいちよう切りにしパンにはさめるようにしています。バーガーパンを大きく広げてヒレカツにソースをかけてはさんでみましょう！野菜も一緒にはさんで大きなお口でパクリ！！いろいろな味が口の中にとってとってもおいしい！	さつまいも、油、パン粉、小麦粉	牛乳、豚肉、豆乳、卵	だいこん、クリームコーン、れんこん、ほうれんそう、コーン
火	9	米 五目鶏 春雨とわかめのサラダ 味噌汁	牧場いちご ヨーグルト	幼児野菜フルーツ 雪乃宿せんべい	<遊び食べ> 幼児期は1つごとに長時間集中するのは、難しい時期です。集中できる時間は20〜30分。注意ばかりでは、子どもの自分で食べる意欲・自分で食べたい気持ちを失くす事になりかねません。一生懸命食べている時間がなくなってしまふ事を除いて、ある程度の時間で食事を切り上げても一つの手です。	米、じゃがいも、切りこんにやく、はるさめ、油、砂糖	鶏もも肉 小間切れ、かまぼこ	にんじん、たけのこ、ごぼう、きゅうり、わかめ、しいたけ、いんげん、味噌汁
水	10	バーガーパン チキンのヨーグルトソース コーンポテト ミネストローネ	幼児野菜 乾パン	ほうじ茶 じゃこねおにぎり	<コーンポテト> 皮をむいて一口大に切り蒸したじゃがいもを、鍋に溶かしバターとコーンを炒めたところに投入します。さつからめて出来上がりの簡単副菜です。じゃがバターのコロコロバージョンですね。さつまいもやかぼちゃでも代用でき、おかずが足りないなときにさつとできるメニューです。	じゃがいも、米、マヨドレ、マカロニ、油、ごま油	鶏むね肉 小間、しらす干し、ベーコン、ヨーグルト、バター、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、コーン、あさつき、グリーンピース、レモン、にんにく
木	25	米 れんこん肉団子あんかけ 小松菜のおかか和え そうめん汁	牛乳 ばかうけ	健康ヨーグルト ココナッツサブレ	<小松菜の栄養> 小松菜は季節による栄養価の変化が少ないといわれていて、歯や骨を形成するカルシウムが、ほうれん草の3倍以上も多く含んでいる野菜です。あくが少ないため、茹茹でせずに調理できます。おひたしや炒め物、汁ものなど様々な料理で食べてもらいたい食材です。	米、そうめん、油、小麦粉、パン粉、砂糖、片栗粉	ヨーグルト、鶏ひき肉、卵、かつお節	れんこん、こまつな、もやし、たまねぎ、たけのこ、きゅうり、ねぎ、にんじん、わかめ
金	26	白菜のあんかけご飯 さつま芋のひじき煮 ブルーベリー 麦茶	幼児オレンジ ぱりんこ	牛乳 チョコチップスコーン 28日幼児牛乳 さくらもち	<白菜のあんかけご飯> にんにくの香りが食欲をそそるごはんです。胡麻油でにんにく、鶏肉、野菜を炒めます。野菜に火が通ったら味付けし、最後に片栗粉でとろみをつけます。白菜がやわらかく、甘くなり、野菜がたっぷりとなるごはんです。	米、さつまいも、ホットケーキミックス、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉 角切り、バター、牛乳	はくさい、たけのこ、しめじ、ブルーベリー、しいたけ、ひじき、にんにく
土	27	スタミナうどん うずら豆の甘煮	幼児牛乳 小魚せんべい	ピーチゼリー カルシウムせんべい	<風邪に負けない体力づくり> 寒くなると体力も低下して、風邪をひきやすくなります。しっかり体の芯から暖まる食事・体を熱を蓄える食物・そしてビタミンCをとり、ぐっすり眠りましょう。風邪をひかないようにするためには、睡眠、栄養をしっかりとり、つかれないようにすることです。	うどん、砂糖、油	うずら豆(乾)、豚肉(もも)	もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら

* 献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

〇手を使っておいしく食べる〇
年齢に合わせた食具(フォーク・スプーン・箸)選びはとて大切なことですが、時には離乳期のような「手づかみ食べ」をしてみましょう。

自分の手で口に運び、香り、味、舌触りなどを感じると、苦手なものにも挑戦できるかもしれません。



1食あたり平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	524kcal	574kcal
たんぱく質	19.0g	21.3g
脂質	14.3g	16.5g
塩分	1.5g	1.7g