


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	14 28	食パン タンドリーチキン レタスとコーンサラダ ブロッコリーのスープ	麦茶 星食べよ	ほうじ茶 青のりらすおにぎり 28日牛乳 さくらもち	<日光浴とビタミンD> 外出の機会が減少したことで、日光浴の時間が減り、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で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。	じゃがいも、油、米、パン	牛乳、鶏むね肉、ヨーグルト、しらす	サニーレタス、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、にんにく
火	1 15	米 オムハヤシ ポパイサラダ 幼児牛乳	麦茶 ルヴァン	グレープゼリー 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、豚小間、卵、ベーコン	ほうれんそう、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	2 16	ほうとう風うどん もやしのおかか和え ポリポリ小魚	幼児野菜 ばりんこ	スキムミルク メロンパン風スコーン	<ほうとう風うどん> 「ほうとう」とは小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、たつぷりの具材とともに味噌仕立ての汁で煮こんだもので山梨の代表的な郷土料理です。園ではうどんを煮込まず、かぼちゃを入れたとろみのある汁をかけていただきます。	うどん、ホットケーキミックス、ス、砂糖、グラニュー糖、油、ごま	スキムミルク、鶏むね肉、卵、みそ、バター、いわし、かつお節	かぼちゃ、もやし、にんじん、はくさい、だいこん、きゅうり、こまつな、しいたけ
木	3 17	イワシのかば焼き丼 白菜のゆず昆布サラダ けんちん汁	ピーチゼリー	幼児牛乳 パームクーヘン	<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、柵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、さといも、切りこんにやく、片栗粉、油、砂糖	牛乳、いわし、豆腐	はくさい、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ、ゆず
金	4 18	バーガーパン 照り焼きハンバーグ ブロッコリーの和風サラダ フッテンゼリー・乳酸菌飲料	幼児ぶどう かんぱん	いよかん プレーンビスケット	<いよかんを選ぶポイント> いよかんの旬は1月から2月。へたの部分が小さく、皮に張りつつやがあり、色が濃い橙色のものを選びます。また、手に持ったときにずっしりと重みを感じるものの方が果汁がたくさん詰まっているものです。	パン粉、油、砂糖、片栗粉、パン	乳酸菌飲料、豚ひき肉、卵、牛乳、スキムミルク	いよかん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが
土	5 19	フランクフルトパン キャベツのソテー 油揚げとわかめのスープ	幼児りんご プレーン ビスケット	いちごヨーグルト 胡麻せんべい	<遊び食べ> 幼児期は1つのこ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かかってしまう事を除いて、ある程度の時間で食事を切り上げてしまうのも一つの手です。	油、パン	ヨーグルト、ウインナーソーセージ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、コーン、にんじん、わかめ
月	7 21	白菜のあんかけご飯 小松菜ののり和え ブルー 麦茶	幼児りんご カルシウムせんべい	牛乳 ジャムサンド	<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、野菜がたつぷりとなるごはんです。	米、食パン、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉	はくさい、こまつな、もやし、たけのこ、しめじ、ブルー、きゅうり、いちごジャム、しいたけ、刻みのり、にんにく
火	8 22	食パン ハムオムレツ キャベツとチーズのサラダ マカロニのトマトスープ	ほうじ茶 国産小麦のクラッカー	幼児野菜フルーツ かぶき揚げ	<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、下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。	マカロニ、油、食パン	卵、ハム、牛乳、チーズ	野菜ジュース、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマトピューレ、ピーマン
水	9	米 厚揚げの味噌炒め 干草和え ふりかけ・ほうじ茶	牧場ヨーグルト	スキムミルク あずき蒸しパン	<干草和え> ちぐさ干草とは、いろいろな材料を取り合わせるという意味があります。園の干草和えは春雨、きゅうり、にんじん、もやし、ロールイカを使っています。味付けはしょうゆ、酢、砂糖、ごま油の中華味でごはんによく合う味付けです。	米、ホットケーキミックス、はるさめ、油、砂糖、ごま油	生揚げ、スキムミルク、鶏むね肉、牛乳、ロールイカ、小豆、みそ	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、にら、しいたけ
木	10 24	米 酢豚 中華胡瓜 チンゲン菜ともやしのスープ	牛乳 ばかうけ	健康ヨーグルト しるこサンド	<酢豚> こども園の酢豚はじゃが芋入りで野菜がごろごろ入った酢豚です。パイナップルも最後に加えています。パイナップル入りはお子さんに人気があり、パインのみをすくって食べたり、大事に最後に残してみたり様々様子が見られてかわいらしいです。	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	ヨーグルト、豚肉角切	きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン、にんじん、たけのこ、もやし、パイナップル
金	25	フィッシュバーガー 蒸し野菜(さつま芋・キャベツ・れんこん) コーンスープ	ほうじ茶 ココナツサブレ	コーンフレーク	<今月の蒸し野菜> 今月は、さつまいも、キャベツ、れんこんです。蒸し野菜を給食に取り入れるようになって、初めはあまり食べなかったお子さんが少しずつ野菜そのものに慣れてきて食べるようになってきました。れんこんは穴の形がれんこんによって違うのでそんなことを観察しながら食べると楽しいですね。	バーガーパン、さつまいも、油、マヨドレ	牛乳、豆乳、白身魚	ブロッコリー、クリームコーン、れんこん、ほうれんそう、たまねぎ、コーン、キャベツ
土	12 26	バターロール きのこスパゲティ ポテトサラダ(フレンチ) 幼児牛乳	幼児野菜 アスパラ ビスケット	幼児りんご ウエハース	<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・体に熱を蓄える食物・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。	じゃがいも、スパゲティ、油、バターロール	牛乳、鶏もも肉小間切れ、バター	りんごジュース、たまねぎ、しめじ、きゅうり、えのきたけ、エリンギ、にんじん、コーン、しいたけ、刻みのり

* 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	514kcal	556kcal
たんぱく質	18.0g	20.6g
脂質	14.3g	15.6g
塩分	1.5g	1.7g