

2月の予定献立表

令和4年2月 米崎保育園

	献立名	午前のおやつ	午後のおやつ	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1 (火)	五目大豆 青菜のごま和え キャベツのみそ汁 バナナ ごはん	牛乳 せんべい	白玉団子黒みつかけ 牛乳	大豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 きなこ 牛乳	こんにやく ごま 白玉粉 黒砂糖 米	人参 ごぼう 干椎茸 いんげん ほうれん草 キャベツ ねぎ
2 (水)	ハンバーグ シーザーサラダ きのこのスープ スイーティー しらすごはん	ヤクルト クラッカー	豆乳ババロア せんべい	豚挽肉 卵 ベーコン 粉チーズ 豆腐 豆乳 しらす	パン粉 マヨネーズ 砂糖 米	玉葱 人参 グリンピース 大根 キャベツ えのき茸
3 (木)	タンドリーチキン コーンサラダ 大根汁 キウイフルーツ ごはん	バナナ	フレンチトースト 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 油揚げ 卵 牛乳	フランスパン バター 砂糖 米	玉葱 きゅうり キャベツ 大根 人参 小松菜 ミニトマト キウイ
4 (金)	にらとじゃこのオムレツ シーフードサラダ すいとん汁 りんご ごはん	牛乳 せんべい	ふかし芋 牛乳	卵 しらす ひじき えび 鶏肉 牛乳	小麦粉 白玉粉 さつまい 米	にら きゅうり レタス セロリ 人参 大根 干椎茸 ほうれん草
5 (土)	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 豆腐のみそ汁 みかん ごはん	牛乳 ビスケット		豚挽肉 卵 かつお節 牛乳 豆腐	米	ほうれん草 みかん 人参 ねぎ
7 (月)	カレー肉じゃが 青菜の煮浸し しめじの味噌汁 みかん ごはん	豆乳 せんべい	りんごケーキ 牛乳	豚肉 油揚げ 豆腐 卵 牛乳 豆乳	じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 米	人参 玉葱 グリンピース ほうれん草 もやし しめじ
8 (火)	魚の照り焼き カミカミサラダ さつまい汁 スイーティー ごはん	バナナ	小倉蒸しパン 牛乳	ぶり 大豆 チーズ 豚肉 小豆 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ 米 ごま さつまい 小麦粉	きゅうり 人参 ごぼう ねぎ スイーティ
9 (水)	豆腐のチーズフライ みそドレサラダ わかめスープ キウイフルーツ ごはん	牛乳 クラッカー	二層ゼリー せんべい	豆腐 卵 ハム 粉チーズ わかめ 牛乳 生クリーム	小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 米	キャベツ きゅうり 人参 ねぎ キウイフルーツ
10 (木)	ハムエッグ きんぴらごぼう 五目うどん りんご ごはん	ヨーグルト	じゃこトースト 牛乳	卵 ベーコン 鶏肉 なると 油揚げ しらす	しらたき ごま うどん 食パン マヨネーズ 米	ごぼう 人参 いんげん ねぎ りんご
11 (金)	建国記念の日					
12 (土)	手作り弁当					
14 (月)	南瓜グラタン オーロラサラダ 卵スープ みかん ごはん	飲むヨーグルト クラッカー	ホットケーキ 牛乳	ウインナー チーズ ハム 卵 牛乳	小麦粉 バター マカロニ マヨネーズ 砂糖 米	南瓜 玉葱 しめじ きゅうり レタス えのき茸 ねぎ みかん
15 (火)	大豆と小魚の炒り煮 みそフレンチサラダ お芋の団子汁 スイーティー ごはん	牛乳 せんべい	メロンパン風ラスク 牛乳	大豆 しらす 鶏肉 卵 牛乳	ごま じゃが芋 片栗粉 食パン 小麦粉 バター	キャベツ 人参 ピーマン きゅうり 大根 ねぎ ごぼう
16 (水)	鶏肉のソテー キャベツの甘酢和え 三平汁 キウイフルーツ 卵ごはん	バナナ	もちもちボンデ 牛乳	鶏肉 油揚げ 鮭 豆腐 牛乳 卵	里芋 白玉粉 油 ホットケーキmix 米	キャベツ みかん 大根 人参 小松菜 キウイフルーツ
17(木) 誕生会	カレーうどん エビフライ コーンとポテトのサラダ いちご	ヤクルト クラッカー	フルーツケーキ 牛乳	豚肉 えび 卵 生クリーム 牛乳	うどん 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 人参 えのき茸 椎茸 にら きゅうり いちご キウイ
18 (金)	巣ごもり卵 切干大根和風サラダ 南瓜といんげんのみそ汁 りんご ごはん	牛乳 せんべい	人参ゼリー せんべい	卵 ひじき ヨーグルト	ごま ごま油 豆麩 砂糖 米	キャベツ ほうれん草 人参 切干大根 きゅうり 南瓜
19 (土)	豚肉と野菜の炒め物 いんげんのごま和え しめたま汁 バナナ ごはん	牛乳 せんべい		豚肉 牛乳 卵	里芋 こんにやく ごま 米	大根 人参 小松菜 いんげん バナナ しめじ
21 (月)	エビと豆腐のケチャップ煮 ごまドレサラダ ささみスープ スイーティー ごまごはん	飲むヨーグルト クラッカー	かまもち 牛乳	えび 豆腐 ハム ささみ 牛乳	ごま油 片栗粉 マヨネーズ 春雨 ごま くるみ 米	ねぎ 筍 グリンピース ほうれん草 人参 きゅうり
22 (火)	マーボー茄子 大豆サラダ かぶのみそ汁 バナナ ごはん	牛乳 せんべい	きなこクッキー 牛乳	豚挽肉 大豆 わかめ 油揚げ 卵 牛乳	春雨 ごま油 ごま 小麦粉 バター 砂糖 米	なす ピーマン 玉葱 干椎茸 きゅうり 人参 かぶ 小松菜
23 (水)	天皇誕生日					
24 (木)	魚のみそ焼き ごま酢キャベツ けんちん汁 みかん ごはん	ヤクルト せんべい	大学芋 牛乳	ぶり 豆腐 油揚げ 牛乳	ごま じゃが芋 さつまい ごま 油 米	キャベツ きゅうり 人参 大根 ごぼう ねぎ みかん
25 (金)	肉団子のあんかけ 切干サラダ ふのりのみそ汁 キウイフルーツ ごはん	牛乳 ビスケット	フルーツカスタード せんべい	豚挽肉 卵 ハム 豆腐 ふのり 牛乳	パン粉 油 片栗粉 バター マヨネーズ じゃが芋 小麦粉	玉葱 切干大根 きゅうり 人参 キウイフルーツ 桃缶
26 (土)	褒り納豆 南瓜甘煮 もやしのみそ汁 りんご ごはん	牛乳 せんべい		納豆 豚挽肉 ハム 牛乳 油揚げ	米	キャベツ きゅうり 人参 ねぎ 南瓜 りんご もやし
28 (月)	あぶたま 里芋の煮付 かにばっとう りんご ごはん	牛乳 せんべい	ごまポッキー 牛乳	卵 油揚げ 豚肉 かに 牛乳	里芋 小麦粉 バター ごま 米	小松菜 にら 人参 白菜 椎茸 大根 りんご

食器・食具の選び方

手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお椀を持って右手ではしやスプーンを使えるようになります。お子さんの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落としても割れない素材も良いですが、保育園では磁器食器を使っています。

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを押さえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 素材…木製か竹製
- ② 形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm

～今月一日平均栄養所要量～

- エネルギー 525kcal
- たんぱく質 19.1g
- 脂肪 17.6g