

## 2月献立予定表

ありんこ親子保育園

日	曜	10時のおやつ 未満児	昼 食	3時おやつ	上段:未満児・下段:以上児			
					エネルギー	たんぱく	脂質	食塩
2	月	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 そぼろ肉じやが 切り干し大根のサラダ・果物	豆乳 ドーナツ	524 616	17.9 21.0	17.9 21.1	1.6 1.9
3	火	麦茶 Caスナック	恵方巻き 味噌汁 プロッコリー和風マヨネーズ・果物	豆乳 ぶどうゼリー 干し芋	423 498	13.7 16.1	14.8 17.4	1 1.2
4	水	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 魚のパン粉焼き 高野豆腐の豆乳煮・果物	豆乳 サンドイッチ	546 645	19.6 23.3	14.3 17.7	1.6 2.1
5	木	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 豚肉と豆腐のとろみ煮 蒸しかほちゃんの胡麻和え・果物	豆乳 お好み焼き	491 576	16.6 20.3	7.7 9	1.2 1.5
6	金	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 鶏肉の味噌漬け焼き ほうれん草のナムル・果物	豆乳 スイートポテト	475 556	19.4 23.8	15.8 19.6	0.7 0.9
9	月	麦茶 クッキー	きのこスパゲッティ スープ キャベツのソテー・果物	豆乳 チーズ味噌焼きおにぎり	465 548	16.9 19.9	15.9 18.7	1.8 2.2
10	火	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 魚のおろし煮 人参とプロッコリーのサラダ・果物	豆乳 かぼちゃ蒸しパン	505 594	21.4 26.3	10 12.4	0.8 1.1
12	木	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 スコップコロッケ ひじきの煮物・果物	豆乳 納豆おやき 野菜チップ	447 526	15.5 18.2	14.8 17.4	1.7 2.0
13	金	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 鶏肉のグラタン 野菜の土佐煮・果物	豆乳 ココアケーキ	523 616	21.4 26.3	10.7 13.2	1.1 1.4
16	月	麦茶 Caスナック	ドライカレー スープ 青菜と高野豆腐の煮物・果物	豆乳 ピザトースト	234 616	23.1 27.2	14.7 17.3	1.7 2.0
17	火	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 魚のマヨネーズ焼き 人参とキャベツの和え物・果物	豆乳 バナナ蒸しパン	502 591	20.7 24.4	13.2 15.5	1.6 1.9
18	水	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 肉豆腐 スパゲッティー・サラダ・果物	豆乳 フルーツポンチ 干し芋	506 595	18.2 21.4	12.6 14.8	1 1.2
19	木	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 肉団子と野菜の煮物 ほうれん草の磯和え・果物	豆乳 アップルポテト	499 586	16.2 19.7	12.2 15.1	1.4 1.6
20	金	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 魚とじやが芋のハンバーグ プロッコリーのじゃこ和え・果物	豆乳 ビーフン	476 558	19.6 24.0	15.1 18.8	1.0 1.2
24	火	麦茶 クッキー	うどん じゃが芋の洋風煮 果物	豆乳 ひじきおにぎり バナナチップ	492 578	20.7 25.4	16.6 20.6	2.5 3.1
25	水	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 麻婆豆腐 野菜とひじきのサラダ・果物	豆乳 野菜スープ 干し芋	496 584	23.2 27.4	15.6 18.3	2.1 2.5
26	木	麦茶 クッキー	ご飯・味噌汁 ポークビーンズ 細切り昆布の煮物・果物	豆乳 さつまいも茶巾	496 583	16.6 20.2	11 13.6	1.0 1.3
27	金	麦茶 Caスナック	リクエスト給食	リンゴジュース お楽しみケーキ	496 571	16.1 18.0	13.1 13.6	0.3 1.5
				月平均値 未満児	477	18.6	13.5	1.4
				以上児	580	22.4	16.3	1.7
				月基準値 未満児	490	18.8	12.6	1.4
				以上児	580	23.0	15.6	1.7

### 給食だより

\*都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

もうすぐ節分です。保育園では2月3日に恵方巻きを作り、給食の時にいただきます。今年の方角は「南南東」です。みんなで恵方巻きを食べて、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしたいと思います。

#### 苦手な野菜はこうしてみよう！

野菜がもつ苦みや辛味は成長と共に獲得していく味覚であり、それを感じるようになったのは成長の証です。ちょっとした工夫でおいしく食べられるので苦手な野菜も食卓に出て食べる機会を増やし、食体験を積んでいきましょう。

- ①よく茹でてから調理する→苦みを和らげます。
- ②揚げ焼きする→うまみがアップします。
- ③だしを効かせる→だしは子供も大人も好きな、安心する味です。
- ④うま味のある食材を組み合わせる→ツナや肉類などと一緒に調理する。
- ⑤しょうゆやゴマで香りをつける→ごま油なども使うと風味が増します。



かたい野菜や大きい葉野菜のように噛み切れない食材はうまく食べられず、その野菜が嫌いになる事もあります。小さめに切るなど、切り方も工夫しましょう。大人も一緒に楽しい食体験を重ね、食べられることで次第においしく食べられるようになっていきます。気長に見守っていきましょう。