



2月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 平成29年2月1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	水	牛乳 こんがりサクサク	マーボー大根 ナムル トマト りんご	牛乳 大学芋
2	木	牛乳 バナナ	鱈の煮付 れんこんのきんぴら 小松菜納豆 みそ汁	牛乳 ココアクッキー
3	金	牛乳 シガーフライ	鬼の子ランチ(ゆかりご飯 黒豆 ウインナー 焼きそば ブロッコリーの塩ゆで とんがりコーン)エビフライの金棒揚げ 豆腐のすまし汁 みかん	牛乳 ふくふく豆
4	土	牛乳 ビスケット	1・2・3才生活発表会 簡易給食(パン・ソーセージ・バナナ・ジュース)	牛乳 ビスケット
6	月	牛乳 アスパラガス	豆乳汁 青菜のしらすあえ 焼きししゃも もも缶	牛乳 まがりせんべい
7	火	牛乳 乳ボーロ	鶏肉とじゃがいものケチャップ味 カリフラワーのごま塩サラダ ウインナー 手作りふりかけ	牛乳 米粉のもちもちケーキ
8	水	牛乳 マンナ	テンペ入りかきあげ キャベツの土佐酢あえ すまし汁 小魚のり味	牛乳 チーズ・エントリー
9	木	牛乳 ルヴァン	鮭のムニエル 切干大根のごまマヨサラダ グリーンポテト 焼きのり	牛乳 豆乳もち
10	金	牛乳 ウエハース	そばろ丼 おじゃがとじゃこのおかかあえ ブロッコリーのごまあえ	牛乳 カール
13	月	牛乳 プレーンビスケット	鱈の煮付 れんこんのきんぴら 小松菜納豆 みそ汁	牛乳 チーズ入り蒸しパン
14	火	牛乳 プチスナック	豚汁 青菜の磯あえ しゅうまい オレンジ	牛乳 ポンスケ
15	水	牛乳 こんがりサクサク	すきやき煮 キャベツとわかめの酢の物 ウインナー	牛乳 おはぎ
16	木	牛乳 乳ボーロ	千草焼 ブロッコリーの塩ゆで すまし汁	牛乳 ココナッツサブレ
17	金	牛乳 シガーフライ	ポークカレーシチュー キャベツのゆかりあえ ゆで卵	牛乳 星たべよ
18	土	牛乳 ビスケット	みそけんちんうどん バナナ	牛乳 ビスケット
20	月	牛乳 アスパラガス	マーボー大根 ナムル トマト	牛乳 クリームあんぱん
21	火	牛乳 マンナ	豆乳汁 青菜のしらすあえ 焼きししゃも オレンジ	牛乳 大学芋
22	水	牛乳 ルヴァン	テンペ入りかきあげ キャベツの土佐酢あえ すまし汁 小魚のり味	牛乳 豆乳もち
23	木	牛乳 バナナ	鮭のムニエル 切干大根のごまマヨサラダ グリーンポテト 焼きのり	牛乳 ごまじゃこトースト
24	金	牛乳 ウエハース	そばろ丼 おじゃがとじゃこのおかかあえ ブロッコリーのごまあえ	牛乳 パケットサンド
25	土	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン グリーンサラダ バナナ	牛乳 ビスケット
27	月	牛乳 プレーンビスケット	すきやき煮 キャベツとわかめの酢の物 しゅうまい	牛乳 ミニサラダ
28	火	牛乳 プチスナック	鶏肉のカレーじょうゆ焼き 青菜の磯あえ 呉汁 パイン缶	牛乳 おでん



福を呼び 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

咀嚼の 大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- 1 肥満予防
- 2 集中力・記憶力アップ
- 3 むし歯予防
- 4 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしいよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。