



《1～3月のテーマ》

食事やマナーに興味を持って食べる

《献立作成上の考慮》

体が温まる食材を取り入れ、バランスの良い献立を立てる。



# 2月の給食だより

令和6年度 本渡はまゆう保育園



※園では年齢に応じて牛乳を1人当たり 50～180cc飲んでいきます。

※3日(月)は豆まき会、  
21日(金)はお誕生会です。  
ご飯はいりません。



日	曜	3歳未満児		副 食			3時のおやつ	
		朝のおやつ	主食					
1	土	ビスコ	牛乳	パン	チキンスープ	牛肉と蓮根の炒め煮	ちくわソテー	
3	月	黒糖みるく	牛乳		＜豆まき会＞ 鬼ライス・シーチキンマリネ・コロッケ・清汁・プリン			小豆サンド・いりこ
4	火	バナナ	ヤクルト	麦ごはん	カニカマススープ	和風ポテトサラダ	鶏のごまバター焼き	手作りおこし・いりこ
5	水	マカロニあべ川	牛乳	パン	豆乳スープ	切り干しの炒め煮	レバーの甘辛煮	ちゃんぽん
6	木	Caせんべい	ヤクルト	麦ごはん	親子丼	ごぼうとコーンのサラダ	はんぺんのチーズ焼き	りんごとヨーグルトのケーキ
7	金	手作りクッキー	R-1	麦ごはん	すき焼き風煮	五目和え	魚の青のり焼き	うどんかりんとう・いりこ
8	土	ウエハース	牛乳	パン	クリームシチュー	豚肉のしょうが炒め	ウインナー	
10	月	蒸し芋	牛乳	麦ごはん	卵スープ	春雨サラダ	鮭のちゃんちゃん焼き	ビスキュイパン・いりこ
12	水	ヨーグルト	牛乳	パン	豚大根	ナポリタン	だし焼き卵	高菜おにぎり
13	木	ムーンライト	ヤクルト	麦ごはん	かき玉汁	れんこんのごまマヨサラダ	のり塩唐揚げ	チーズ蒸しパン・いりこ
14	金	まがりせんべい	R-1	麦ごはん	なすと豚肉の甘辛丼	しらすときゅうりの酢の物	揚げぎょうざ	チョコレートケーキ
15	土	丸ボーロ	牛乳	パン	コンソメスープ	もやしサラダ	ミートボール	
17	月	チーズ	牛乳	麦ごはん	タイピーエン	ひじきの炒め煮	魚肉ソーセージのカレー揚げ	たまごサンド・いりこ
18	火	黄粉芋	ヤクルト	麦ごはん	肉じゃが煮	キャベツの梅昆布茶和え	魚のオーロラソース	バナナクレープ
19	水	いちごパバロア	牛乳	パン	ワンタンスープ	マカロニサラダ	ミートローフ風	しょうゆラーメン
20	木	ハーベスト	ヤクルト	麦ごはん	かぶのスープ	もりもりきんぴら	ちりめん納豆	サクサククッキー・いりこ
21	金	白い風船	R-1		＜お誕生会＞ かつ丼・マセドアンサラダ・ほうれん草の味噌汁・ぶどうゼリー			チーズケーキ
22	土	ぼたぼた焼き	牛乳	パン	スタミナスープ	韓国風炒め物	きゅうりの甘酢	
25	火	乳ボーロ	ヤクルト	麦ごはん	汁ビーフン	もやしのナムル	チキン南蛮	ブルーベリージャムサンド・いりこ
26	水	ヨーグルト	牛乳	パン	ポトフ風スープ	いり豆腐	しゅうまい	じゃこしそおにぎり・漬物
27	木	りんご	ヤクルト	麦ごはん	豚汁	スパゲティサラダ	魚の香り揚げ	肉まん・いりこ
28	金	人参ゼリー	R-1	麦ごはん	南関あげ丼	豚しゃぶサラダ	ハムステーキ	生クリーム和え・ハッピーターン

### 栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

### 子どもが扱いやすい食器を選ぼう

あまりに大人が食べさせてしまうと、子どもが自分で食べようとしなくなります。食器も、縁が立ち上がっていてすくいやすい器や、底にすべり止めのついた器など、子どもが使いやすいものを選ぶようにし、ひとりで食べようとする意欲を育てていきましょう。