

令和2年

2月のメニュー



	曜日	献立名		体を作るものになる	体の調子を整える	力や熱になる	エネルギー	蛋白	エネルギー	蛋白
		昼食	おやつ				総量	塩分	総量	塩分
1	土	親子丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グリーン ピース・白菜・人参・長ネ ギ・ブロッコリー・りんご	米・たまりせ んべい・里芋	381 8.2	13.8 1.3	305 6.6	11.0 1.0
2	日	♪休園♪								
3	月	♪節分メニュー♪ 煮干しふりかけご飯・けんちん汁 大豆ハンバーグ・ひじき煮物・みかん	鬼まんじゅう 大豆・麦茶	煮干し・ごま・青のり・豆 腐・油揚げ・昆布・大豆・豚 肉・さつまいも・ひじき・豆 乳・スキムミルク	大根・人参・ごぼう・長ネ ギ・しいたけ・玉ねぎ・枝 豆・みかん	米・HM・ごま 油・パン粉・片栗 粉・米油・さつまい も	613 14.1	22.9 2.0	490 11.3	18.3 1.6
4	火	黒米ごはん・なめこみそ汁・鮭の レモン蒸し・切干大根豆乳煮・りんご	塩昆布おにぎり 煮干し・麦茶	豆腐・煮干し・鮭・さつまい も・豆腐・ベーコン・卵・昆 布	なめこ・長ネギ・小松菜・人 参・切干大根・しいたけ・り んご	米・黒米・ HM	491 9.6	22.4 1.7	393 7.7	17.9 1.4
5	水	煮干しふりかけご飯・きのこスープ 筑前煮・ブロッコリーサラダ・バナナ	米粉パン(あんバ ター) 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・ペー コン・鶏肉・ちくわ・魚肉・ スキムミルク・小豆	しめじ・えのき・大根・人 参・ごぼう・しいたけ・グ リンピース	米・米油・米 粉・バター	565 12.6	17.3 1.8	452 10.1	13.8 1.4
6	木	黒米ごはん・豆腐のみそ汁・サバの ごま焼き・さつまいもサラダ・いよかん	小松菜マフィン 昆布・麦茶	豆腐・わかめ・煮干し・ サバ・ごま・魚肉・塩昆 布・チーズ・鶏卵	長ネギ・きゅうり・人参・ りんご・いよかん	米・黒米・さ つまいも・マ ヨネーズ	645 21.3	22.1 1.3	516 17.0	17.7 1.0
7	金	納豆ごはん・豚汁 ごまネーズ和え・チーズ・りんご	きな粉バナナ 煮干し・麦茶	納豆・チーズ・ごま・青 のり・豚肉・蒟蒻・煮干 し・ハム・きな粉	大根・人参・ごぼう・長ネ ギ・ほうれん草・人参・蓮 根・りんご・バナナ	米・マヨネー ズ	471 13.1	18.2 1.0	377 10.5	14.6 0.8
8	土	豚のしょうが焼き丼・コンソメスープ ブロッコリー・みかん	たまりせんべい 煮干し・麦茶	豚肉・ベーコン・煮干 し	玉ねぎ・人参・しょうが・グリン ピース・キャベツ・人参・しめ じ・ブロッコリー・みかん	米・米油・た まりせんべい	402 9.7	15.2 1.2	322 7.8	12.2 1.0
9	日	♪休園♪								
10	月	パセリライス・菜の花豆乳シチュー かぶのスープ・温野菜・みかん	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	鶏肉・スキムミルク・豆 乳・ヨーグルト・煮干し	パセリ・人参・玉ねぎ・菜の花・ コーン・かぶ・しいたけ・ブロッ コリー・かぼちゃ・みかん・バナ ナ	米・玄米フレク ク・じゃがいも	501 11.6	17.7 1.4	401 9.3	14.2 1.1
11	火	♪休園♪(建国記念の日)								
12	水	煮干しふりかけご飯・春雨スープ じゃこオムレツ・ひじきの煮物・バナナ	高野豆腐おにぎり 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・ペー コン・鶏卵・じゃこ・さつまい も・ひじき・高野豆腐	白菜・玉ねぎ・ブロッコ リー・コーン・枝豆・人 参・バナナ・しそ	米・春雨・じゃ がいも・きび砂 糖	539 9.1	17.5 2.3	431 7.3	14.0 1.8
13	木	♪愛情弁当日♪(そりすべり)		おせんべい 煮干し・麦茶						
14	金	高野豆腐のふわふわ卵丼・キャベツ スープ・じゃこ和え・チーズ・バナナ	小倉蒸しパン するめ・麦茶	鶏卵・高野豆腐・チー ズ・しらす・豆乳・スキ ムミルク・小豆・するめ	玉ねぎ・しいたけ・グリンピー ス・キャベツ・人参・コーン・ほ うれん草・蓮根・バナナ	米・ごま油・ HM・米油	550 11.9	18.1 1.6	440 9.5	14.5 1.3
15	土	ゆかりごはん・冬野菜ポトフ ゆでたまご・りんご	たまりせんべい 煮干し・麦茶	ウインナー・鶏卵・ 煮干し	しそ・白菜・人参・玉ね ぎ・ごぼう・りんご	米・たまりせ んべい	359 9.1	10.7 1.7	287 7.3	8.6 1.4
16	日	♪休園♪								
17	月	パセリライス・冬野菜カレー・舞茸の スープ・温野菜・みかん	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	豚肉・ベーコン・ヨー グルト・煮干し	パセリ・玉ねぎ・人参・ごぼう・ 蓮根・りんご・生姜・鰾耳・長ネ ギ・ブロッコリー・みかん	米・バター・じゃ がいも・薄力粉・ 玄米フレーク	430 9.9	14.6 1.4	344 7.9	11.7 1.1
18	火	黒米ごはん・おでん汁・タラの カレー焼き・切干大根サラダ・オレンジ	鮭おにぎり 煮干し・麦茶	さつまいも・ちくわ・昆 布・かつお・たら・ツ ツナ・鮭・ごま・煮干し	大根・人参・キャベ ツ・切干大根・オレンジ	米・黒米・ 米油	490 6.9	21.1 1.4	392 5.5	16.9 1.1
19	水	煮干しふりかけご飯・もずくスープ 肉じゃが・切り昆布サラダ・バナナ	米粉パン 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・ コン・もずく・豚肉・蒟 蒻・魚肉・昆布	長ネギ・人参・玉ねぎ・グリン ピース・キャベツ・コー ン・バナナ	米・じゃがいも きび砂糖・米粉 米油	545 10.2	16.0 2.0	436 8.2	12.8 1.6
20	木	黒米ごはん・白菜みそ汁・サバの香味 パン粉焼き・高野豆腐の煮物・みかん	ふかし芋・大豆 昆布・麦茶	油揚げ・サバ・ツナ・高 野豆腐・大豆・昆布・煮 干し	白菜・玉ねぎ・パセリ・大 根・人参・長ネギ・みかん	米・黒米・さ つまいも	540 15.8	19.3 1.0	432 12.6	15.4 0.8
21	金	野菜納豆ごはん・鶏団子スープ ひじき和え・チーズ・いよかん	じゃがチーズ焼き 煮干し・麦茶	納豆・じゃこ・かつお・鶏 卵・ツナ・ひじき・チー ズ・煮干し	ほうれん草・もやし・人参・ 長ネギ・白菜・しいたけ・玉 ねぎ・豆腐・いよかん	米・じゃがいも きび砂糖・片栗 粉・マヨネーズ	467 13.6	20.1 1.4	374 10.9	16.1 1.1
22	土	豚丼・野菜スープ ブロッコリー・りんご	たまりせんべい 煮干し・麦茶	豚肉・煮干し	玉ねぎ・人参・グリンピー ス・白菜・コーン・ブロッ コリー・りんご	米・たまりせ んべい・きび砂 糖	399 8.8	13.9 1.3	319 7.0	11.1 1
23	日	♪休園♪(天皇誕生日)								
24	月	♪休園♪(天皇誕生日振替休日)								
25	火	黒米ごはん・わかめみそ汁・鮭の マヨコーン焼き・春雨サラダ・オレンジ	切干大根ピラフおに ぎり・煮干し・麦茶	油揚げ・わかめ・煮干 し・鮭・ハム・えび・ ごま	白菜・コーン・しめじ・人参・ きゅうり・オレンジ・切干大根・ 玉ねぎ・にんにく・グリンピース	米・黒米・マヨ ネーズ・春雨・ ごま油	539 10.6	21.3 1.7	431 8.5	17.0 1.4
26	水	煮干しふりかけご飯・高野豆腐みそ汁 肉豆腐・ココロサラダ・バナナ	米粉パン(黒ゴマ) 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・ 高野豆腐・豚肉・豆腐・ ハム・スキムミルク	かぼちゃ・長ネギ・白菜・玉 ねぎ・人参・しいたけ・きゅ うり・バナナ	米・米粉・きび 砂糖・片栗粉・ じゃがいも	593 12.5	19.8 2.4	474 10.0	15.8 1.9
27	木	黒米ごはん・大根のみそ汁・クリスピー フライ・コールスロー・チーズ・りんご	しらすトースト するめ・麦茶	油揚げ・煮干し・たら 卵・ハム・チーズ・しら す・青のり・するめ	大根・ほうれん草・キャベ ツ・きゅうり・人参・コー ン・りんご	米・黒米・玄米フ レーク・米油・蜜バ ン・マヨネーズ	580 17.6	25.6 1.8	464 14.0	20.5 1.4
28	金	ひじきごはん・豆乳スープ カレーハンギ・カラフルサラダ・みかん	お誕生ケーキ 煮干し・麦茶	ひじき・油揚げ・豆 乳・鶏肉・煮干し・卵	人参・しめじ・白菜・玉ねぎ・ しょうが・ブロッコリー・コー ン・みかん・りんご・バナナ	米・米油・片栗 粉・薄力粉・きび 砂糖・ホイップ	574 21.6	18.2 1.8	459 17.3	14.6 1.4
29	土	二色丼・わかめスープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	卵・鶏肉・わかめ・ ごま・煮干し	グリンピース・長ネ ギ・ブロッコリー・パ ナナ	米・たまりせ んべい・米油	538 13.1	19.5 1.6	430 10.5	15.6 1.3

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。
 ※おやつとするめいか・煮干し・昆布・いり大豆はうさぎ・きりん・ぱんだ組に提供します。りす組には昆布・煮干を提供します。
 ※「煮干しふりかけ」とは、煮干し・ごま・青のりを混ぜた手作りふりかけです
 (3~5歳) (1~2歳)



きらり保育園-塩川ドレミ- 2月給食だより



2020年も2月となりました。昨年4月から各クラスの先生方は子供たちの好き嫌いやマナーを試行錯誤しながら、声掛けをしてきました。その成果が給食の様子から、現れているのではないのでしょうか？保育士は保育のプロ、栄養士は栄養のプロです。子育てに正解はないからこそ、沢山悩みます。きらり保育園はそんな悩みをお母さんと一緒に考えていきたいと思っています。一緒に子供たちの成長を見守っていきましょう♪

きらり保育園 食育目標「正しいマナーを身につけよう」 テーマ8:「ごちそうさま」まで座って食べよう!

食事中なのにあっちに行ったりこっちに行ったり、と悩むご家庭は多いように思います。何が原因なのか、一緒に考えてみましょう◎

- ごはんの時間にお腹が空いていないのかも？⇒**食事前のお菓子やジュースが原因？**
- 何か他に気になるものがあるのかも？⇒**TVや動画が食事に集中できないかな？**
- 親の行動を真似ているのかも？⇒**ご家族も席をあまり立たない努力が必要？**
- 食事時間が長すぎる？⇒**食事時間は20分程度が良いかも**



食事マナーの困りごとは絶えず、またその解決策も、その子によって全然違います。なので、きらり保育園では子供たち一人一人に向き合っ、声掛けしていきたいと思ひます♪

♪1月の食育デー♪

郷土料理を学ぶため、こづゆ作りを行いました。包丁を使ってトントン♪どんどん上達しているようです◎
こづゆには馴染みのない野菜(きくらげ、笹たけのこ)が入っていますが、少しお手伝いしたことで、「おいしい!」「おかわり!」ともりもり食べてくれました☆

＼ちぎれ職人うさぎさん／

＼野菜切り担当きりん・ぼんださん／



食育デー スマイル◎



☆今月の栄養のはなし☆

食育デー始まる前に、朝ごはんのお話をしました♪**食べると力が出るよ、頭が働くよ、うんちが出るよ!** 良いこといっぱいだね!と伝えました◎きらり保育園では、毎月栄養についてお話しています♪ぜひお家で質問してみてください◎



♪お正月バイキング♪

今月もバイキングを実施しました! **食事は楽しく、食べる量は自分で決めること**を重視して行っています◎



バイキングの日は大勢で食べるため、にぎやかで、とっても楽しそうな子供たちでした♪

ドレミ保育園・きらり保育園の給食では、以下の食材を使用しています。



手作りで添加物の少ない健康な食事を目指しています!!子供たちが元気に育ちますように。