



# きらり保育園-塩川ドレミ- 2月給食だより



新型コロナウイルス感染予防対策の2大柱は、感染症の予防と健康管理です！食事・運動・睡眠に気を配っていきましょう♪食事と感染症に関する研修を受けているのですが、どの講師の方も日本型食生活をおすすめしていました。サプリメントに頼らず、和食で野菜や魚、海藻類を家庭での食事に取り入れていきましょう♪

## 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10:「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**



食事マナーで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どもたち一人一人に向き合って、声掛けしていきたいと思っています。

## ♪お正月バイキング♪

無事に新年を迎えられたことをお祝いし、お正月バイキングを開催しました！みんなで楽しく食べることは、今の子どもたちにとっても大切です！いつもより笑顔いっぱい楽しく食べられる雰囲気づくりに配慮しています★



## ♪1月の食育テーマ♪

会津の郷土料理を学ぶため、こづゆといか人参づくりを行いました☺ライオンは肉、うさぎは人参を食べるように、人にも体にあった食べ物があります。日本人にとってそれが郷土料理であり和食で、とても大切な料理です★

＼すめ！／



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。

担当：管理栄養士 猪俣聖奈

# 令和3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				脂質	塩分	脂質	塩分
1 月	煮干しふりかけごはん・きゃべつみそ汁 マーマレード焼き・パスタサラダ・バナナ	米粉パン 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・油揚げ・鰹節・昆布・鶏肉・ハム・スキムミルク	キャベツ・玉ねぎ・マーマレード・にんにく・しょうが・きゅうり・人参・バナナ	米・米油・米粉・きび砂糖	607 16.5	19.5 1.9	486 13.2	15.6 1.5
2 火	<b>♪節分メニュー♪</b> ごはん・ざくざく煮 鬼ハンバーグ・ひじき煮物・いちご	鬼まんじゅう 煮干し・麦茶	鶏肉・高野豆腐・煮干し・鰹節・昆布・蒟蒻・豚肉・豆腐・さつま揚げ・大豆・ひじき・豆乳・スキムミルク	大根・人参・ごぼう・しいたけ・玉ねぎ・グリーンピース・いんげん・いちご・さつまいも	米・里芋・HM	609 14.6	25.0 1.8	487 11.7	20.0 1.4
3 水	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	しらすおにぎり 昆布・麦茶	豆腐・煮干し・鰹節・昆布・鮭・さつま揚げ・豆乳・しらす・わかめ・ごま	なめこ・長ネギ・レモン・人参・切干大根・しいたけ・小松菜・りんご	米・黒米	486 5.5	21.0 1.9	389 4.4	16.8 1.5
4 木	黒米ごはん・豆腐のみそ汁・サバの 胡麻焼き・さつまいもサラダ・でこぼん	じゃがチーズ焼き 煮干し・麦茶	豆腐・わかめ・煮干し・鰹節・昆布・サバ・ごま・魚肉・チーズ	さつまいも・きゅうり・人参・でこぼん	米・黒米・じゃがいも・マヨネーズ	545 19.5	18.7 1.3	436 15.6	15.0 1.0
5 金	納豆ごはん・豚汁 ごまネーズ和え・チーズ・ぼんかん	きな粉バナナ 煮干し・麦茶	納豆・しらす・ごま・豚肉・蒟蒻・煮干し・鰹節・昆布・ハム・チーズ・きなこ	大根・人参・ごぼう・長ネギ・かぶ・きゅうり・ブロッコリー・ぼんかん・バナナ	米・マヨネーズ	473 13.5	17.7 1.4	378 10.8	14.2 1.1
6 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・ウインナー・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・人参・長ネギ・ブロッコリー・バナナ	米・たまりせんべい	413 9.6	14.7 1.3	330 7.7	11.8 1.0
7 日	♪休園♪								
8 月	パセリライス・豆乳シチュー カブのスープ・温野菜・ぼんかん	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・きな粉・煮干し	人参・玉ねぎ・キャベツ・コーン・パセリ・かぶ・ブロッコリー・ぼんかん・バナナ	米・バター・じゃがいも・玄米フレーク	501 12.4	17.6 1.5	401 9.9	14.1 1.2
9 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・でこぼん	鮭おにぎり 昆布・麦茶	さつま揚げ・ちくわ・鰹節・昆布・タラ・ハム・鮭・ごま	大根・人参・白菜・切干大根・でこぼん	米・黒米・薄力粉・米油	505 7.9	20.1 1.4	404 6.32	16.1 1.1
10 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・卵・もずく・鰹節・昆布・豚肉・蒟蒻・魚肉・スキムミルク	長ネギ・人参・玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・コーン・バナナ	米・米油・じゃがいも・米粉・きび砂糖	515 8.0	15.5 1.7	412 6.4	12.4 1.4
11 木	♪休園♪(建国記念日)								
12 金	野菜納豆ごはん・鶏団子スープ ひじき和え・チーズ・りんご	小倉蒸しパン 煮干し・麦茶	納豆・しらす・鰹節・鶏肉・ツナ・ひじき・ごま・チーズ・小豆・スキムミルク・煮干し・豆乳	ほうれん草・もやし・人参・長ネギ・白菜・しいたけ・小松菜・りんご	米・片栗粉・マヨネーズ・HM	557 16.8	20.6 1.9	446 13.4	16.5 1.5
13 土	豚丼・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	豚肉・ベーコン・煮干し	玉ねぎ・人参・グリーンピース・白菜・ブロッコリー・バナナ	米・米油・マヨネーズ	419 10.7	14.6 1.4	335 8.56	11.7 1.1
14 日	♪休園♪								
15 月	パセリライス・カレー キャベツスープ・温野菜・ぼんかん	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	豚肉・ヨーグルト・きな粉・煮干し	玉ねぎ・人参・りんご・生姜・キャベツ・コーン・ブロッコリー・ぼんかん・バナナ	米・バター・薄力粉・じゃがいも・玄米フレーク	448 8.9	14.9 1.5	358 7.12	11.9 1.2
16 火	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・りんご	ふかし芋 昆布・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・サバ・ツナ・高野豆腐・青のり	白菜・玉ねぎ・大根・人参・長ネギ・りんご・さつまいも	米・黒米・パン粉	538 16.1	18.1 1.4	430 12.9	14.5 1.1
17 水	中華丼・もやしスープ チーズ・でこぼん	米粉パン 煮干し・麦茶	豚肉・えび・卵・わかめ・チーズ・スキムミルク・煮干し	白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・生姜・ブロッコリー・もやし・長ネギ・でこぼん	米・片栗粉・ごま油・米粉・薄力粉・きび砂糖	568 14.4	20.5 1.6	454 11.5	16.4 1.3
18 木	黒米ごはん・根菜のみそ汁・鮭の マヨコーン焼き・春雨サラダ・キウイ	小松菜マフィン 煮干し・麦茶	豚肉・煮干し・鰹節・昆布・鮭・ハム・春雨・ごま・ベーコン・卵・豆乳	大根・人参・ごぼう・コーン・しめじ・きゅうり・キウイ・小松菜	米・黒米・マヨネーズ・HM・ごま油	551 10.7	22.9 1.8	441 8.56	18.3 1.4
19 金	煮干しふりかけご飯・わかめみそ汁 じゃこオムレツ・ひじき煮物・バナナ	切干大根ピラフおにぎり・煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・わかめ・卵・しらす・さつま揚げ・大豆・ひじき・えび	長ネギ・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・バナナ・グリーンピース・切干大根・にんにく	米・じゃがいも・米油	529 8.7	17.2 2.1	423 6.96	13.8 1.7
20 土	♪愛情弁当日♪								
21 日	♪休園♪								
22 月	黒米ごはん・切干大根みそ汁・ししゃも 青のり焼き・大根そぼろ煮・でこぼん	塩昆布おにぎり 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・ししゃも・青のり・鶏肉・チーズ	長ネギ・切干大根・大根・人参・豆苗・でこぼん・枝豆	米・黒米・パン粉・片栗粉	575 13.9	22.6 1.7	460 11.1	18.1 1.4
23 火	♪休園♪(天皇誕生日)								
24 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・わかめ・鰹節・昆布・豚肉・豆腐・スキムミルク	長ネギ・白菜・玉ねぎ・人参・しいたけ・きゅうり・バナナ	米・米油・米粉・きび砂糖・マヨネーズ・じゃがいも	572 13.0	19.7 1.9	458 10.4	15.8 1.5
25 木	<b>ひじきごはん・豆乳スープ</b> カレーザンギ・カラフルサラダ・ぼんかん	<b>お誕生ケーキ</b> 煮干し・麦茶	鶏肉・ひじき・豆乳・魚肉・卵・煮干し	人参・しめじ・白菜・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・ぼんかん	米・片栗粉・米油・薄力粉・生クリーム	615 25.4	18.7 1.9	492 20.3	15.0 1.5
26 金	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・鰹節・昆布・タラ・ハム・チーズ・しらす・青のり	大根・人参・キャベツ・きゅうり・りんご	米・食パン・玄米フレーク・米油・マヨネーズ	584 19.1	24.0 2.0	467 15.3	19.2 1.6
27 土	ゆかりごはん・ポトフ ゆでたまご・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	ウインナー・卵・煮干し	キャベツ・人参・玉ねぎ・しそ・バナナ	米・じゃがいも・米油・たまりせんべい	395 9.1	11.7 1.8	316 7.28	9.4 1.4
28 日	♪休園♪								

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。

(3~5歳) (1~2歳)

※**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・昆布はうさぎ・きりん・ぞう組に提供します。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♪