

あおぎりこども園 給食だより

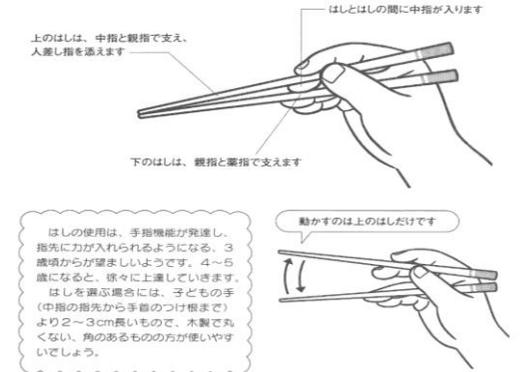
| 日 曜 | 献立名 | | あか | 黄 | みどり | 栄養価 |
|-----|-------------------------------------|----------------------|---------------------------------|---|--|-----------------------------|
| | 昼食 | おやつ | 体をつくる血や肉になる | 力や体温のもとになる | 体の調子を整える | |
| 2月 | ごはん 白身魚の西京焼き きんぴらごぼう なめこのすまし汁 | りんごクッキー 牛乳 | 丸ルサ 白みそ みそ 豚ミンチ 豆腐 牛乳 | 米 砂糖 系こんにやく 小麦粉 無塩バター | ごぼう 人参 なめこ 玉ねぎ 大根 わかめ りんご | エネルギー：520kcal タンパク：22.8g |
| 3火 | 炒り大豆ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜の磯和え 麩のみそ汁 | 野菜の海苔巻き 牛乳 | たいず 鶏肉 竹輪 みそ 牛乳 | 米 油 片栗粉 砂糖 ふ | 白菜 人参 味付けのり 大根 玉ねぎ 糸みつば 焼きのり | エネルギー：531kcal タンパク：22.8g |
| 4水 | ごはん カレイの味噌煮 鶏と大豆の煮物 そうめん汁 | ウインナーパン 牛乳 | 切り身かれい みそ 鶏肉 大豆 厚揚げ ウインナー 牛乳 | 米 砂糖 そうめん ケーキミックス 油 | 生姜 ひじき 人参 白菜 玉ねぎ わかめ | エネルギー：530kcal タンパク：27.3g |
| 5木 | ごはん 鶏マヨ 大根の甘酢和え もずくのスープ | フルーツヨーグルト りんごジュース | 鶏肉 系かまぼこ 豆腐 無糖ヨーグルト | 米 じゃがいも 砂糖 ごま油 いりごま | 玉ねぎ ブロッコリー 黄ピーマン レモン汁 大根 人参 ほうれん草 もずく 干し椎茸 チンゲン菜 みかん缶 フルーツカケル缶 パナナ りんごジュース | エネルギー：470kcal タンパク：16.6g |
| 6金 | ごはん ポークカレー 和風サラダ バイナップル | シュガーラスク 牛乳 | 豚肉 竹輪 牛乳 | 米 じゃがいも 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖 | 玉ねぎ 人参 キャベツ わかめ パイナップル缶 | エネルギー：624kcal タンパク：18.5g |
| 7土 | 肉うどん 厚揚げの味噌炒め | きなこ焼きドーナツ 牛乳 | 豚肉 厚揚げ みそ 豆腐 きな粉 牛乳 | うどん 砂糖 里芋 いりごま ケーキミックス 油 | 玉ねぎ ねぎ キャベツ 人参 もやし | エネルギー：530kcal タンパク：17.2g |
| 9月 | ごはん サワラのねぎみそ焼き 切干大根の煮物 うすくず汁 | 焼きそば 牛乳 | さわら みそ 竹輪 油揚げ 豚肉 豚ミンチ 牛乳 | 米 砂糖 系こんにやく 片栗粉 中華めん 油 | ねぎ 切干し大根 人参 白菜 玉ねぎ しめじ こまつな キャベツ | エネルギー：516kcal タンパク：24.8g |
| 10火 | ごはん ケチャップチキン ポパイサラダ カレースープ | レモンケーキ 牛乳 | 鶏肉 ウインナー 豚肉 牛乳 | 米 片栗粉 砂糖 粉糖 ケーキミックス 無塩バター | ほうれん草 キャベツ 人参 白菜 玉ねぎ コーン チンゲンサイ レモン汁 | エネルギー：534kcal タンパク：22.8g |
| 12木 | ごはん 赤魚の煮つけ 春雨の酢の物 大根のみそ汁 | きなこ揚げパン 牛乳 | 赤魚 系かまぼこ みそ きな粉 牛乳 | 米 砂糖 春雨 ドッグパン 油 | 生姜 人参 ほうれん草 大根 玉ねぎ ねぎ | エネルギー：525kcal タンパク：22.6g |
| 13金 | ごはん 中華丼 春巻き 華風スープ | アップルポテト 牛乳 | 豚肉 竹輪 牛乳 | 米 砂糖 片栗粉 さつまいも 無塩バター | 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ 人参 しめじ 干しいたけ もやし わかめ りんご | エネルギー：565kcal タンパク：16.8g |
| 14土 | 醤油ラーメン 野菜炒め | ココアホットケーキ 牛乳 | 豚肉 鶏肉 豆乳 牛乳 | 中華めん 油 ケーキミックス 砂糖 | 人参 白菜 玉ねぎ コーン なら キャベツ もやし ピーマン | エネルギー：660kcal タンパク：21.3g |
| 16月 | ごはん ハヤシライス 南瓜のサラダ みかん缶 | ポップコーンプチゼリー 牛乳 | 牛肉 ウインナー 牛乳 | 米 砂糖 ポップコーン 油 ゼリー | 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ ホールトマト 南瓜 コーン ほうれん草 みかん缶 | エネルギー：556kcal タンパク：16g |
| 17火 | ごはん 豚と白菜の中華煮 ナムル 春雨スープ | レーズンクッキー 牛乳 | 豚肉 系かまぼこ 牛乳 | 米 砂糖 片栗粉 ごま油 いりごま 春雨 強・薄力粉 無塩バター コーンフレーク | 白菜 玉ねぎ ピーマン 筈 人参 しめじ もやし ほうれん草 キャベツ わかめ えのき レーズン | エネルギー：591kcal タンパク：17.2g |
| 18水 | ロールパン ミートピーンズ ブロッコリーサラダ ジュリエンスープ | きなこおはぎ 牛乳 | 大豆 合ミンチ ツナ きな粉 牛乳 | ロールパン じゃがいも 砂糖 もち米 米 | 玉ねぎ 人参 ホールトマト ブロッコリー 白菜 赤ピーマン こまつな エリンギ | エネルギー：527kcal タンパク：19.3g |
| 19木 | ごはん サバの煮つけ キャベツの昆布和え 大根のみそ汁 | ミートボールパン 牛乳 | さば 油揚げ みそ 牛乳 | 米 砂糖 ごま油 ケーキミックス 油 | 生姜 キャベツ もやし 人参 塩昆布 大根 玉ねぎ わかめ しめじ | エネルギー：544kcal タンパク：22.1g |
| 20金 | ごはん ナゲット 白菜サラダ ABCスープ | ココア蒸しパン 牛乳 | チキンナゲット 竹輪 牛乳 | 米 マカロニ ケーキミックス 砂糖 油 | 白菜 人参 玉ねぎ キャベツ こまつな コーン | エネルギー：511kcal タンパク：19.1g |
| 21土 | 肉うどん 厚揚げの味噌炒め | きなこ焼きドーナツ 牛乳 | 豚肉 厚揚げ みそ 豆腐 きな粉 牛乳 | うどん 砂糖 里芋 いりごま ケーキミックス 油 | 玉ねぎ ねぎ キャベツ 人参 もやし | エネルギー：530kcal タンパク：17.2g |
| 24火 | ごはん 鶏のマーマレード焼き さつま芋サラダ トマトのスープ | オレンジ せんべい 牛乳 | 鶏肉 ウインナー 牛乳 | 米 マーマレード さつまいも 砂糖 | 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ ホールトマト オレンジ | エネルギー：556kcal タンパク：21.1g |
| 25水 | ごはん ガバオライス 蓮根の中華和え 豆腐の中華スープ | じゃこトースト 牛乳 | 鶏ミンチ 系かまぼこ 豆腐 しらす干し 牛乳 | 米 砂糖 油 春雨 ごま油 ドッグパン | ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ れんこん 人参 白菜 なら | エネルギー：568kcal タンパク：24g |
| 26木 | ごはん みそおでん パナナ 白菜のみそ汁 | メープルパナナマフィン 牛乳 | 鶏肉 厚揚げ うずら卵 竹輪 みそ 豆乳 牛乳 | 米 じゃがいも こんにやく 砂糖 ケーキミックス メープルシロップ 油 | 大根 人参 パナナ 白菜 玉ねぎ ほうれん草 | エネルギー：558kcal タンパク：20g |
| 27金 | ごはん 鮭マヨ マカロニサラダ コーンスープ | 炒飯風おにぎり 牛乳 | 鮭 ウインナー 牛乳 | 米 マカロニ ごま油 | 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ 白菜 こまつな クリームコーン ねぎ 味付けのり | エネルギー：513kcal タンパク：19.8g |
| 28土 | 醤油ラーメン 野菜炒め | ココアホットケーキ 牛乳 | 豚肉 鶏肉 豆乳 牛乳 | 中華めん 油 ケーキミックス 砂糖 | 人参 白菜 玉ねぎ コーン なら キャベツ もやし ピーマン | エネルギー：660kcal タンパク：21.3g |

※ 献立・食材は都合により変更する場合があります

はしと茶わんを上手に持とう

乳幼児期は、食事の時に手づかみから、スプーン、はしを使って食べるように成長していきます。子どもたちは、食卓でのおとなのはしの持ち方や、茶わんの持ち方を見て、まねをしながら覚えていきます。おとながまずは、正しい見本を覚えてから、子どもたちに正しい持ち方を伝えていきましょう。

~~~~~ はしの持ち方 ~~~~~



~~~~~ 茶わんの持ち方 ~~~~~



はして いろいろなものを はさんでみよう



小さく切ったスポンジや毛糸などで試してみよう。

2月3日は節分

節分とは、もとは立春や立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節のかわり目を指していました。しかし、やがて立春の前日だけをいうようになりました。部分に豆まきを行うのは、豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで、病魔や災いを追いはらうという意味があります。