

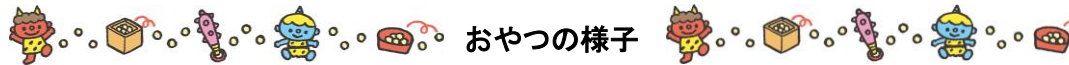


2月 給食だよ

いおうほいくえん

2月の目標

正しい食事のマナーを身につけよう



1月の新メニューで「小松菜とじゃこのおにぎり」を提供しました。1歳児クラスでは小さいおにぎりを手で上手につまんでパクパク食べている姿が見られました。早い子はあつという間に完食しおかわりもたくさん食べてくれました。



おにぎりに入る小松菜には「カロテン」「カルシウム」が多く含まれています。「カロテン」は疲労回復の効果が期待でき、「カルシウム」は骨や歯を強くする効果が期待できます。またカルシウムの量がほうれん草の3倍以上摂取することができます。ちりめんじゃこにもカルシウムが含まれており、牛乳の5倍以上摂取することができます。小松菜は冬が旬の食材です。ぜひご家庭でも作ってみてください。

おやつを紹介「小松菜とじゃこのおにぎり」



米 1合
小松菜 2株
塩 適量

◎たくあん 5cm程
◎いりごま 適量
◎ちりめんじゃこ 11g

- ①米を炊飯する。
- ②小松菜はみじん切りにする。ビニール袋に小松菜と塩を入れて揉んでおく。
- ③ポウルに◎と水気を絞った2を入れて混ぜる。
- ④炊けたごはんに3を加えて切るように混ぜる。
- ⑤おにぎりにして出来上がり。

かぜに負けない体力づくり

寒くなると体力も低下してきてビタミン不足でかぜをひきやすくなります。かぜをひかないようにするためには、疲れのない体をつくるのが大切です。栄養をしっかりと体の中に摂り入れて、生活リズムを整えましょう。



日曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1 木	トンテキ・じゃこ納豆・トマト・さつま芋の味噌汁・パイン缶	ハーベスト	★クッキー
2 金	鮭のバター焼き・ひじきサラダ・卵豆腐のお吸い物・黄桃缶	さかなせんべい	★恵方巻
3 土	焼きそば・わかめスープ・みかん缶	棒チーズ	アスパラガスビスケット
5 月	鶏肉の煮物・きゅうりのおかか和え・チンゲン菜とベーコンのスープ・りんご	カルシウムウエハース	★南瓜蒸しパン
6 火	鯖の塩焼き・梅納豆・ポイルブロッコリー・ほうれん草の味噌汁・キウイ	バナナ	★シリアルおこし
7 水	さつま芋ドリア風・春雨サラダ・トマト・みかん	ヨーグルト	★わかめおにぎり
8 木	白身魚のマヨネーズ蒸し・人参金平・白菜のお吸い物・バナナ	いりこ	★マカロニあべかわ
9 金	鬼さんライス・鶏つくね・トマト・かきたまスープ・キウイ	鉄ウエハース	ゼリー・せんべい
10 土	ミートスパゲッティ・ロールパン・黄桃缶	カルシウムウエハース	バーベキューミニ
13 火	具だくさんチーズ入厚焼き卵・ほうれん草の胡麻和え・わかめの味噌汁・みかん缶	ハーベスト	★スノーボール
14 水	竹輪の磯辺揚げ・コーン納豆・白身魚のお吸い物・りんご	さかなせんべい	★小松菜とさつま芋の蒸しパン
15 木	豚肉の南蛮炒め・ブロッコリーのサラダ・たまごスープ・パイン缶	ミレービスケット	★コーンフレーク
16 金	鮭のムニエル・筑前煮・じゃが芋の味噌汁・みかん	カルシウムウエハース	★もちもちチーズ
17 土	豚骨ラーメン・チャーハン・パイン缶	いりこ	こつぶっこ
19 月	肉じゃが・田作り・トマト・バナナ	鉄ウエハース	ボルガ
20 火	白身魚の二色揚げ・のり納豆・けんちん汁・黄桃缶	カルシウムせんべい	★チーズ饅頭
21 水	生姜焼き・ジャーマンポテトサラダ・中華スープ・みかん缶	バナナ	★イチゴ蒸しパン
22 木	焼きししゃも・南瓜の含め煮・ほうれん草と鶏ひき肉の味噌汁・りんご	いりこ	★ごまクッキー
24 土	きつねうどん・若菜ごはん・パイン缶	ハーベスト	ハッピーターン
26 月	スコッチエッグ・バンサンソー・すまし汁・キウイ	さかなせんべい	★ももヨーグルト
27 火	鶏マヨ・ほうれん草の白和え・南瓜のスープ・みかん	ミレービスケット	★さつま芋ボール
28 水	鮭のカレー焼き・わかめ納豆・トマト・玉ねぎの味噌汁・バナナ	カルシウムウエハース	★たぬきごはん
29 木	ビビンバ風炒め・マカロニサラダ・すり身のお吸い物・黄桃缶	棒チーズ	★マシュマロサンド

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぼぼ組以上はスキムミルクです。

誕生会です。

新メニューです。

★は手作りおやつです。