

# 2月の献立表

立正保育園

日	曜日	10時の おやつ	主食	副食	主な食材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
1	水	牛乳 ウエハース	ごはん	わかめごはん・千草焼き 酢の物・みそ汁	卵・鶏挽肉・玉葱・人参・みつ葉 もやし・きゅうり・わかめ・大根・油揚げ	牛乳 ビスケット	469	19.2	14.1
2	木	麦茶 チーズ	パン	ジャムマーガリンパン・鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ・スープ・いよかん	鶏肉・大根・人参・ブロッコリー きゅうり・もやし・いよかん	飲むヨーグルト せんべい	516	18.4	13.6
3	金	麦茶 リンゴ	ごはん	鬼カレー・コーンサラダ 福神漬	豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・ウインナー・のり キャベツ・きゅうり・コーン・福神漬	麦茶 鬼まんじゅう	519	15.1	21.2
4	土	麦茶 せんべい	めん	和風スパゲティ・麦茶 ミニゼリー	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン ミニゼリー	麦茶 せんべい	177	6.7	4.9
6	月	牛乳 せんべい	ごはん	マーボー丼・中華サラダ かき卵スープ	豚挽肉・豆腐・人参・長葱・椎茸・にら・ハム もやし・きゅうり・卵・玉葱・えのき・わかめ	麦茶 マカロニあべかわ	432	17.8	10.0
7	火	麦茶 さつま芋	ごはん	豚肉のみそ煮・ドレッシング漬け スープ	豚肉・油揚げ・玉葱・人参・キャベツ・ピーマン かぶ・きゅうり・えのき	麦茶 バナナ	451	13.3	10.1
8	水	麦茶 ぼんかん	ごはん	かやくごはん・ちくわの磯辺揚げ えのきの酢の物・みそ汁	油揚げ・こんにやく・ごぼう・人参・干椎茸 ちくわ(生鱈)・えのき・わかめ・もやし・きゅうり	ミルクココア クラッカー	429	15.2	11.5
9	木	牛乳 マンナ	ごはん	鶏肉と里芋の旨煮・納豆 ツナサラダ・みそ汁	鶏肉・里芋・大根・人参・ごぼう・たけのこ・こんにやく 干椎茸・ひきわり納豆・キャベツ・きゅうり・ツナ・もやし	麦茶 チーズ蒸しパン	505	18.7	16.6
10	金	麦茶 ポーロ	ごはん	ハンバーグ・コーン人参 フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・おから・卵・コーン・ハム キャベツ・きゅうり・もやし・えのき・わかめ	牛乳 ふラスク	545	18.1	24.4
13	月	麦茶 せんべい	ごはん	キャロットピラフ・鶏の唐揚げ コーンサラダ・スープ	玉葱・人参・鶏肉・わかめ・キャベツ・きゅうり コーン・もやし・えのき	牛乳 豆腐のブラウニー	589	18.9	27.2
14	火	麦茶 チーズ	ごはん	豚丼・キャベツの胡麻和え みそ汁	豚肉・人参・玉葱・小松菜・えのき・キャベツ もやし・きゅうり・大根・わかめ	フルーツサラダ	331	16.4	12.3
15	水	麦茶 リンゴ	ごはん	わかめごはん・花しゅうまい 野菜のナムル・スープ	豚挽肉・玉葱・椎茸・キャベツ・もやし・きゅうり 人参・豆腐・麩	牛乳 マーラカオ	547	21.1	20.8
16	木	麦茶 ウエハース	ごはん	厚揚げのそぼろあんかけ・マカロニサラダ みそ汁・ぼんかん	豚挽肉・生揚げ・玉葱・人参・椎茸・マカロニ ハム・きゅうり・もやし・わかめ・ぼんかん	麦茶 焼き芋	430	15.8	11.9
17	金	麦茶 カルケット	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 大根サラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵 ハム・大根・きゅうり	麦茶 バナナ	467	13.0	16.3
18	土	麦茶 せんべい	めん	焼きそば・麦茶 ミニゼリー	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし ミニゼリー	麦茶 せんべい	254	7.5	8.9
20	月	牛乳 ポーロ	ごはん	錦井・ほうれん草の胡麻和え ごぼうサラダ・みそ汁	鶏挽肉・卵(コーン)・桜でんぶ・ほうれん草 ごぼう・人参・きゅうり・玉葱・油揚げ	麦茶 フライドポテト	501	19.0	21.6
21	火	麦茶 ぼんかん	うどん	カレーうどん・茹で卵 小松菜サラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・長葱・卵 小松菜・キャベツ・きゅうり・ツナ	牛乳 手作りおこし	489	16.4	26.4
22	水	牛乳 せんべい	ごはん	変わり納豆・南瓜のそぼろ煮 コールスローサラダ・みそ汁	ひきわり納豆・大根・人参・長葱・しらす・南瓜 鶏挽肉・ハム・キャベツ・きゅうり・コーン	麦茶 ピザまん	462	15.9	13.5
24	金	麦茶 チーズ	パン	ブルーベリージャムパン・マカロニグラタン トマトスープ・ミニゼリー	鶏肉・玉葱・コーン・マカロニ・チーズ・ベーコン キャベツ・人参・もやし・セロリ・トマトジュース	麦茶 ソーセージ巻き	514	18.2	22.1
25	土	麦茶 せんべい	めん	スパゲティ・麦茶 ぼんかん	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン ぼんかん	麦茶 せんべい	245	8.5	5.3
27	月	牛乳 マンナ	ごはん	親子丼・もやしの胡麻和え みそ汁	鶏肉・キャベツ・卵・玉葱・人参・たけのこ 干椎茸・もやし・きゅうり・大根・油揚げ	麦茶 スイートポテト	424	15.3	9.4
28	火	麦茶 ポーロ	ごはん	松風焼き・切り干し大根の煮付 白菜の塩昆布和え・すまし汁	鶏挽肉・玉葱・人参・卵・切り干し大根・油揚げ 白菜・きゅうり・豆腐・椎茸	牛乳 マッシュマロサンド	580	22.5	21.4

## 2月の目標

- ・乳児 食事のマナーを確認し、楽しい雰囲気でする  
色々な食材に興味を持ち、バランス良く食べる
- ・幼児 食事のバランスや量を考えながら時間を意識し  
魚の解体を通して部位などを教えてもらい興味  
食事のマナーを再確認する

3日 節分メニュー 鬼カレー・鬼まんじゅう

## 食事のマナーは何歳から?

「3歳頃までの食事習慣は一生もの」といわれるほど、幼児期のマナーは大切です。マナーというと難しく聞こえますが、年齢に応じてできる、簡単な食事の習慣です。例えば、1歳児には、食べる前の「いただきます」の挨拶を。言葉がわからなくても、大人がお手本を示してあげると、まねをして手を合わせます。2歳児には、姿勢を正して食べることや、食器の持ち方、使い方を教えます。このように、日常的に行っていることを伝えるだけでよいのです。焦らずにゆっくりと始めてみましょう。

