

2月の献立表

令和6年度

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	土	むぎちやせんべい	めん	わふうすばげてい・むぎちやみにぜりー	ベーコン・たまねぎ・にんじん・みにぜりー	むぎちやせんべい	185	6.9	4.9
3	月	むぎちやうえは一す	ごはん	おにかれー・ぶろっこりーさらだすーぶ	ぶたひきにく・たまねぎ・にんじん・びーまん・しょうがにんにく・ぶろっこりー・もやし・とうふ・わかめ	むぎちやおにまんじゅう	442	14.2	13.8
4	火	むぎちやちーず	うどん	てんぷらうどん・ゆでたまごぼばいさらだ	ちくわ・にんじん・ながねぎ・こおなご・さくらえびたまご・ほうれんそう・にんじん・こーん	むぎちやばなな	387	14.9	15.7
5	水	むぎちやかるけつと	ごはん	かわりなつとう・じゃーまんぼてともやしとにんじんのなむる・みそしる	ひきわりなつとう・しらす・だいこん・にんじん・ながねぎ・ベーコン	ぎゅうにゅうくろごまふいん	531	19.4	19.5
6	木	むぎちやぼーろ	パン	じゃむまーがりんぱん・すいとんこまつなさらだ・ぼんかん	とりにく・あぶらあげ・さといも・だいこん・にんじん・ごぼうしいたけ・こまつな・きゃべつ・きゅうり・つな・ぼんかん	むぎちやおかかちーずおにぎり	567	19.2	12.6
7	金	むぎちやりんご	ごはん	じゃこごはん・ちーずいりはんぺんふらいしらあえ・みそしる	しらす・はんぺん・ちーず・ほうれんそう・とうふにんじん・だいこん・わかめ	ぎゅうにゅうましゅまるさんど	571	16.7	22.4
8	土	むぎちやせんべい	めん	すばげてい・むぎちやみにぜりー	ベーコン・たまねぎ・にんじん・みにぜりー	むぎちやびすけつと	250	8.7	5.3
10	月	むぎちやうえは一す	ごはん	ちゅうかどん・はるさめさらだすーぶ	ぶたにく・はくさい・にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこりょうとうはるさめ・きゅうり・わかめ・もやし・とうふ・えのき	ぎゅうにゅうしゅがーと一すと	520	16.9	18.5
12	水	むぎちやせんべい	うどん	かれーうどん・きゃべつのごまあえりんご	ぶたにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ながねぎきゃべつ・きゅうり・もやし・りんご	むぎちやびざまん	405	11.1	15.5
13	木	むぎちやちーず	ごはん	あつあげのそぼろあんかけまかろにさらだ・みそしる	ぶたひきにく・なまあげ・たまねぎ・にんじん・しいたけはむ・まかろに・きゅうり・だいこん・わかめ	むぎちやかぼちやもち	508	16.3	17.7
14	金	むぎちやばなな	ごはん	とりごぼうぴらふ・かにたまごやきすのもの・みそしる	とりひきにく・ごぼう・にんじん・しいたけ・たまごかまぼこ・もやし・きゅうり・わかめ・ふ・たまねぎ	ぎゅうにゅうとうふのぶらうにー	540	20.4	20.4
15	土	むぎちやせんべい	めん	わふうすばげてい・むぎちやみにぜりー	つな・たまねぎ・にんじん・みにぜりー	むぎちやせんべい	190	6.5	5.5
17	月	むぎちやぼーろ	ごはん	にしきどん・ほうれんそうのごまあえごぼうさらだ・みそしる	とりひきにく・たまご(こーん)・さくらでんぶ・ごぼうほうれんそう・きゅうり・にんじん・もやし・たまねぎ	むぎちやふらすく(あおのり)	447	17.2	18.4
18	火	むぎちやぼんかん	ごはん	にくじゃが・なつとうやさいのなむる・みそしる	ぶたにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・なまあげ・ほしいたけひきわりなつとう・きゃべつ・きゅうり・もやし・だいこん・わかめ	ぎゅうにゅうまーらかお	566	22.5	20.0
19	水	むぎちやさつまいも	パン	たまごさんど・ふらいどぼてとつなさらだ・はるさめすーぶ	たまご・じゃがいも・きゃべつ・きゅうり・つな・にんじんりょくとはるさめ・たまねぎ・えのき・わかめ	ぎゅうにゅうてづくりおこし	475	14.3	23.2
20	木	むぎちやかるけつと	ごはん	すきやきふうにもの・みそしるどれっしんぐづけ	ぶたにく・やきどうふ・たまご・たまねぎ・ごぼう・しらたき	むぎちやそーせーじまき	440	15.1	14.4
21	金	むぎちやうえは一す	ごはん	はんぱーぐ・こーんにんじんふれんちさらだ・すーぶ	ぶたひきにく・たまねぎ・にんじん・おから・たまご・こーんはむ・きゃべつ・もやし・きゅうり・えのき・わかめ	むぎちやせんべい	484	14.9	16.9
22	土	むぎちやせんべい	めん	わふうすばげてい・むぎちやみにぜりー	ベーコン・たまねぎ・にんじん・みにぜりー	むぎちやびすけつと	264	9.8	7.0
25	火	むぎちやまんな	ごはん	とりにくのおにおんとまとにこふきいも・だいこんさらだ・すーぶ	とりにく・たまねぎ・しめじ・きゃべつ・とまとじゅーす	ぎゅうにゅうかつづけーき	571	20.9	20.9
26	水	むぎちやりんご	ごはん	わかめごはん・ぶろっこりーそてーとりにくのおふうはんぱーぐ・みそしる	とりにく・とうふ・たまねぎ・しょうがぶつろっこりー・にんじん・こーん・ふ・もやし	てづくりよーぐると	454	17.5	15.7
27	木	むぎちやぼーろ	ごはん	はやしらいす・ゆでたまごひじきさらだ	ぶたにく・たまねぎ・にんじん・まっしゅるーむたまご・はむ・めひじき・だいこん・きゅうり	むぎちややきいも	490	13.3	17.3
28	金	むぎちやせんべい	うどん	けんちゃんうどん・もやしのごまあえばなな	とりにく・だいこん・さといも・にんじん	むぎちやつなこんぶおにぎり	438	16.7	6.1

※食育の一環で今月より平仮名で表記しています。ご家庭でもお子さんと一緒にご覧ください。

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、使い方を教えましょう。このように、日常的にし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。

