

2月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食		全員3時のおやつ
				主食	副食 果物等	
1	水	牛乳 ビスケット	いわしの蒲焼き・ゆずの香りあえ・豆乳汁・果物		ご飯	牛乳 おからドーナツ ☆
2	木	牛乳 クラッカー	豚肉の南部焼き・野菜のオイスターソース炒め さつま芋の甘煮・果物		じゃこ ご飯	牛乳 コーンフレーク ☆
3	金	牛乳 おかき	節分ランチデー	×		牛乳 ふくふく豆 ☆
4	土	牛乳 クッキー	五目うどん・果物	×		牛乳 クラッカー
5	日					
6	月	牛乳 クッキー	魚のバーベキュー風・切り干し大根のごまサラダ ブロッコリー塩ゆで・納豆		ご飯	果物 牛乳 ピザトースト ☆
7	火	牛乳 クラッカー	豆腐のカレー煮・ひじきの炒り煮・果物		ご飯	牛乳 昆布 ビスケット
8	水	牛乳 ビスケット	豚肉の生姜焼き・焼きビーフン・果物		ご飯	牛乳 チーズ おかき
9	木	牛乳 カステラ	酢豚・大根サラダ・ミニトマト		ご飯	ミニゼリー 牛乳 パナナケーキ ☆
10	金	牛乳 ビスケット	ハヤシチュー・コールスローサラダ・果物		ご飯	ゆで卵 牛乳 焼きそば ☆
11	土					
12	日					
13	月	牛乳 せんべい	魚の南蛮漬け・ブロッコリーの卵炒め・味噌汁		ご飯	果物 お茶 おにぎり ☆
14	火	牛乳 ビスケット	副食付弁当	○		牛乳 手作りパン ☆
15	水	牛乳 クッキー	肉団子の中華煮こみ・春雨サラダ・果物		ご飯	ブロッコリー塩ゆで 牛乳 チーズ おかき
16	木	牛乳 ジャムパン	テンペ入りコロケ・キャベツの甘酢和え・すまし汁		ご飯	果物 牛乳 小魚 クラッカー
17	金	牛乳 おかき	豆腐ハンバーグ・ポテトサラダ・野菜スープ 果物		ご飯	手作りふりかけ 牛乳 サブレ ☆
18	土	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン・果物	×		牛乳 クラッカー
19	日					
20	月	牛乳 ビスケット	魚の塩焼き・ひじきの五目煮・のっぺい汁		ご飯	果物 牛乳 大根もち ☆
21	火	牛乳 カステラ	豆腐入りミートローフ・マカロニサラダ カリフラワーの甘酢和え		ご飯	果物 牛乳 ハムサンド ☆
22	水	牛乳 クッキー	うま煮・ブロッコリーの塩ゆで・煮豆・果物		菜飯	のり佃煮 牛乳 ビスケット
23	木	牛乳 おかき	鶏肉のから揚げ・チャプチェ・玉ねぎスープ		わかめ ご飯	果物 牛乳 チーズ おかき
24	金	牛乳 クラッカー	呉汁・きざみ昆布のじゃこ煮・果物		ご飯	牛乳 さつま芋蒸しパン ☆
25	土	牛乳 ビスケット	クリームスパゲティー・フレンチサラダ・果物	×		牛乳 せんべい
26	日					
27	月	牛乳 クッキー	香味煮・焼きししゃも・小松菜の納豆和え・果物		ご飯	牛乳 手作りプリン ☆
28	火	牛乳 ジャムパン	魚のプロバンス風・スタンポット・ポパイスープ		ご飯	果物 牛乳 米粉のモチケーキ ☆
29	水	牛乳 クラッカー	肉じゃが・わかめサラダ・果物		ご飯	牛乳 昆布 せんべい

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参) ☆印は手作りおやつです

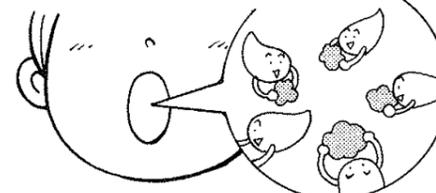


毎日の食事やおやつで かむ力を育てましょう

よくかんで食べることには、たくさんのよい効果があります。「早く食べなさい」「しっかりかんで食べなさい」と子どもたちに声をかけてあげるようにしましょう。

Aだ液がたくさんでるからです

よくかむと口の中で、だ液がたくさんでます。このだ液には優れた効果がたくさんありますので、探っていきましょう

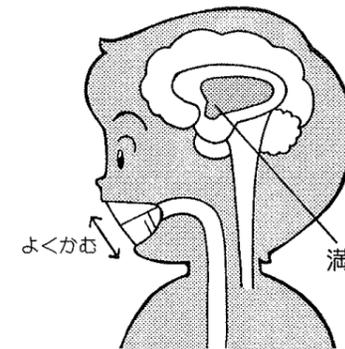


Q どうしてかむことが大切なのですか？



A肥満予防に役立つからです

よくかむと、脳にある満腹中枢を刺激します。そこで、「お腹いっぱい」と感じるようになり、食べすぎを防いでくれるのです。



A記憶力や集中力がアップします

かむ行為は、あごの筋肉を動かし、脳の働きをよくしてくれます。そして、記憶力や集中力を高める効果があります。



①消化吸収をよくします

だ液には、消化を助ける成分が含まれていて、消化や吸収がされやすい形で胃に送られます。

②虫歯予防に役立ちます

口の中の食べかすなどを落とす働きがあり、むし歯をつくりにくい状態にしてくれます。

③有害な物質を減らしてくれます

食べ物などに含まれる細菌や有害な物質を減らす働きがあります。

はえかわり期に注意！



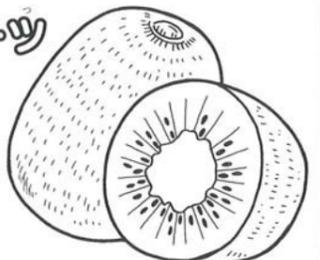
個人差はありますが5～6歳頃からは、乳歯が抜けて永久歯が生えてくるようになります。この時期は、かむ力が落ちてしまいます。ですから食事の内容も、素材を小さめに切ったり、やわらかく煮るなど、配慮するようにしましょう。

2がつたべものクイズ

(もんだい) ちやいろの けが はえた かゆの なかに
みどり(きいろ)の みと ちいさな くるい たねがある くだものは？

(こたえ) キウイフルーツ

このくだものに そっくりな
「キウイ」という とりが
います。



※ぬりえになります。

おからドーナツ

1日献立

【材料】子ども4人分

- おから.....20g
- 小麦粉.....80g
- ベーキングパウダー.....2g
- 卵.....40g
- さとう.....24g
- 牛乳.....32g
- 揚げ油.....適宜

【作り方】

- ① おからを炒め、水分をとばす。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダーをふるい合わせる。
- ③ ①に卵・さとう・豆乳を入れ混ぜ、②を入れる。
- ④ 生地を丸めて揚げ油で揚げる。