

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	主食	3歳未満 児加算食	全員3時のおやつ
1	水	牛乳 ビスケット	とんかつ・ポイル野菜・すまし汁・果物		ご飯	牛乳 きな粉クッキー ☆
2	木	牛乳 クラッカー	ハヤシチュー・コールスローサラダ・果物		ご飯	牛乳 チーズ おかき
3	金	牛乳 せんべい	いわしの蒲焼き・ゆずの香りあえ・味噌汁・果物		ゆかり ご飯	牛乳 炒り大豆 小魚
4	土	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン・果物	×		牛乳 せんべい
5	日					
6	月	牛乳 クラッカー	誕生日ランチデー（鬼の子ランチ・エビフライ・豆腐のすまし汁・ゼリー）	×		牛乳 ビスケット
7	火	牛乳 ジャムパン	親子煮・青菜のおかか和え・手作りふりかけ・果物		ご飯	牛乳 せんべい
8	水	牛乳 ビスケット	ちくわの香味煮・小魚のり味・果物		ご飯	牛乳 ホットドック ☆
9	木	牛乳 せんべい	豚肉の味噌焼き・ポテトサラダ・もやしスープ・果物		ご飯	牛乳 サブレ ☆
10	金	牛乳 ポーロ	豚汁・焼きししゃも・切り干し大根の酢の物・果物		ご飯	牛乳 パイナップルケーキ ☆
11	土					
12	日					
13	月	牛乳 ビスケット	豚肉の生姜焼き・ひじきの炒め煮・さつま芋の甘煮・味噌汁		ご飯	牛乳 昆布 せんべい
14	火	牛乳 クラッカー	魚のカレーじょうゆ焼き・豆腐のチャンプル・わかめスープ 果物		ご飯	牛乳 アイスクッキー ☆
15	水	牛乳 せんべい	弁当デー	○		牛乳 手作りパン ☆
16	木	牛乳 ポーロ	豆腐とツナのハンバーグ・フレンチサラダ・手作りふりかけ ブロッコリーの塩ゆで・コンソメジュリアン・果物		ご飯	牛乳 チーズ クラッカー
17	金	牛乳 クラッカー	鶏肉のから揚げ・チャプチェ・玉ねぎスープ		ご飯	牛乳 たこ焼き ☆
18	土	牛乳 せんべい	五目うどん・果物	×		牛乳 おかき
19	日					
20	月	牛乳 クラッカー	すき焼き風煮・キャベツとわかめの酢の物・果物		ご飯	お茶 お好み焼き ☆
21	火	牛乳 せんべい	ぶりの照り焼き・白和え・味噌汁・果物		ご飯	牛乳 小魚 クラッカー
22	水	牛乳 ビスケット	酢豚・白菜の和え物・果物		ご飯	牛乳 ハムサンド ☆
23	木	牛乳 クラッカー	干草焼き・ブロッコリーの塩ゆで・すまし汁・果物		わかめ ご飯	牛乳 昆布 おかき
24	金	牛乳 せんべい	肉団子の中華煮こみ・春雨サラダ・果物		ご飯	牛乳 ラスク ☆
25	土	牛乳 ポーロ	しょうゆラーメン・果物	×		牛乳 クッキー
26	日					
27	月	牛乳 せんべい	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	牛乳 じゃがいも餅 ☆
28	火	牛乳 クラッカー	魚の塩焼き・彩野菜のごま和え・すまし汁・果物		ご飯	牛乳 チーズ おかき

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

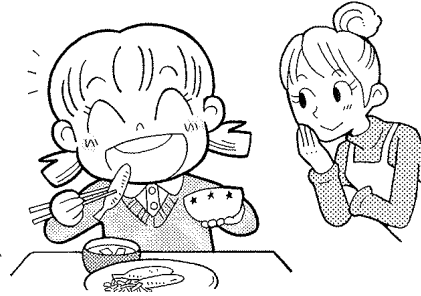
子どもが食べやすい！

冬に美味しい魚をガブツ

魚がおいしい季節です。子どもが魚料理を食べる機会を増やしましょう。

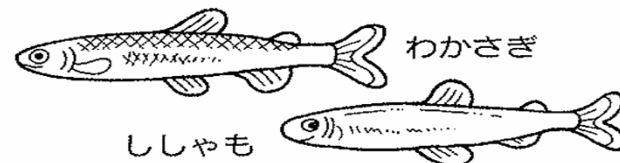
冬が旬のおもな魚

子どもが魚料理を苦手な理由に「骨がある」「食べるのが大変」ということがあげられています。でも、冬が旬の魚の中には、骨まで丸ごと食べられたり、身離れがよいものがあるため子どもにも食べやすいです。特に旬の新鮮な魚は1番おいしいので、ぜひ食卓に登場させましょう。



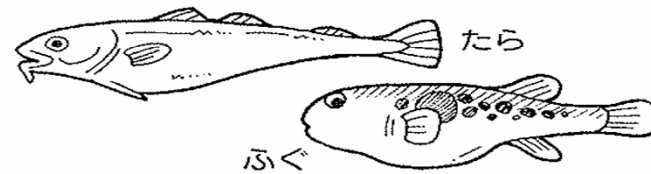
魚はカルシウムの宝庫
わかさぎなどの小さな魚や、いわしなどの加工食品には骨まで食べられるものが多く、カルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは骨や歯をつくったり、筋肉の収縮をスムーズにしたりするなどの働きがあります。

骨まで丸ごと食べられる魚



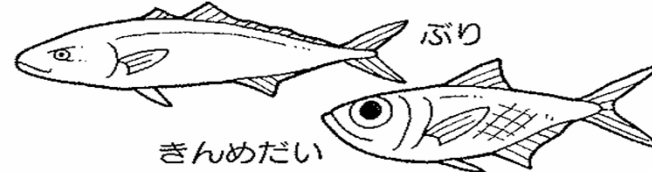
わかさぎもししゃも、白身魚で淡泊な味の魚。卵を持ったししゃもは、子持ちししゃもと呼ばれ、子どもに人気があります。わかさぎはフライや天ぷら、ししゃもは、生干しを網焼きにするなどして丸ごと食べましょう。

家族団らん、なべ物向きの魚



たらもふぐも、なべ物の材料として有名な白身魚です。なべ物は、一緒に野菜もたくさんとれるので栄養バランスよく食べられます。白子も美味しいので、子どもが食べられそうだったら、挑戦してみましょ。

体によい脂肪が豊富な魚



きんめだいは、淡泊な味の白身魚で、煮つけなどにするとおいしい魚です。ぶりは、身がしまった赤身魚で照り焼きなどが人気。これらの魚の脂質には、脳を活性化させる働きがあるDHAなどが豊富に含まれています。

大豆の七変化

～形を変えて、たくさんの料理に使われています～

