

令和元年度2月献立予定表



※都合により献立、材料を変更する場合があります。

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる		
1	15	29	土	シーフードスパゲッティ バナナ	牛乳 カステラ	牛乳 チーズ	牛乳・チーズ・ベーコン・いか・えび・あさり・粉チーズ・コンソメ	スパゲティ・植物油・カステラ	玉ねぎ・人参・ピーマン・バナナ
3	17	月	麦ごはん ハンバーグ ゆでブロッコリー きのこ豆乳のコンソープ	スキムミルク 鬼まんじゅう	牛乳 せんべい	牛乳・チーズ・牛挽肉・豚挽肉・鶏卵・豆乳・鳥がらだし・脱脂粉乳・だいず	精白米・麦・植物油・パン粉・小麦粉・砂糖(三温糖)	玉ねぎ・ケチャップ・ブロッコリー・コーン・クリーム(缶)・コーン・ホール(缶)・エリンギ・しめじ・人参・パセリ	
4	18	火	麦ごはん すまし汁(未満児) 魚のごまみそ焼き 新☆五目きんぴら	スキムミルク いちご クラッカー	牛乳 バナナ	牛乳・煮干しだし・白身魚・米みそ・豚肉・高野豆腐・脱脂粉乳	白玉ふ・精白米・麦・すりごま・植物油・砂糖(三温糖)・クラッカー	バナナ・えのき・青ねぎ・サラダ菜・人参・ごぼう・切干大根・いんげん・いちご	
5	19	水	麦ごはん 鶏肉の甘辛煮 ソテー 厚揚げと里芋のみそ汁	スキムミルク 米粉の 人参おやき	牛乳 みかん	牛乳・鶏肉・厚揚げ・わかめ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・豆乳・寒天	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・片栗粉・里芋・グラニュー糖・水あめ・米粉	みかん・キャベツ・コーン・ホール(缶)・人参・青ねぎ・干しぶどう	
6	20	木	麦ごはん 鮭と青菜のオイスター炒め 中華スープ	豆乳 スイート ポテト	牛乳 キウイ	牛乳・鮭・鶏挽肉・煮干しだし・豆乳・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・ごま油・片栗粉・さつま芋・マーガリン	キウイ・玉ねぎ・チンゲン菜・もやし・人参・にんにく・えのき・しめじ・青ねぎ・乾しいたけ・しょうが	
7	21	金	パン 野菜スープ(未満児) 豆腐とチーズの卵焼き レタス ひじきのマリネ	スキムミルク ココアゼリー	牛乳 ウエハース	牛乳・鳥がらだし・鶏卵・木綿豆腐・チーズ・鶏ささ身・ひじき・脱脂粉乳・寒天	ウエハース・じゃが芋・パン・植物油・砂糖(三温糖)	玉ねぎ・パセリ・人参・ケチャップ・レタス・大根・きゅうり・バナナ	
8	22	土	きつねうどん ヨーグルト	牛乳 ビスケット	牛乳 りんご	牛乳・鶏卵・油揚げ・かつお・昆布だし・含脂加糖ヨーグルト	干しうどん・植物油・砂糖(三温糖)・ビスケット	りんご・乾しいたけ・ほうれん草	
10	月	麦ごはん コロケ トマト 豆腐とコロコロ野菜の すまし汁	スキムミルク チーズ ケーキ	牛乳 せんべい	牛乳・牛挽肉・豚挽肉・鶏卵・木綿豆腐・煮干しだし・脱脂粉乳・クリームチーズ	せんべい・精白米・麦・じゃが芋・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・無塩バター・ホットケーキミックス	玉ねぎ・人参・バナナ・小松菜・大根・レモン		
25	火	麦ごはん すまし汁(未満児) チキンチャップ サラダ菜 かぼちゃとさつま芋の サラダ	スキムミルク プリン	牛乳 いちご	牛乳・わかめ・煮干しだし・鶏肉・コンソメ・まぐろ油漬(缶)・脱脂粉乳・鶏卵	せんべい・精白米・麦・じゃが芋・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・マーガリン	いちご・生椎茸・青ねぎ・玉ねぎ・ケチャップ・サラダ菜・かぼちゃ・コーン・ホール(缶)・きゅうり・人参		
12	26	水	パン ブイヤベース ほうれん草と卵の ベーコンソテー	飲むヨーグルト いちごジャムの 米粉ケーキ	牛乳 パン (缶)	牛乳・鯛・いか・コンソメ・鶏卵・ベーコン・ドリンクヨーグルト・豆乳	パン・じゃが芋・オリーブ油・砂糖(三温糖)・植物油・米粉	パン(缶)・トマト・玉ねぎ・にんにく・パセリ・ほうれん草・人参	
13	木	しらすごはん 大豆と豚肉の黒酢煮 白菜のスープ	スキムミルク フルーツ サンド	牛乳 ウエハース	牛乳・しらす干し・豚肉・だいず・鳥がらだし・脱脂粉乳・生クリーム	ウエハース・精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・パン	人参・ごぼう・根菜ねぎ・いんげん・しょうが・白菜・玉ねぎ・えのき・バナナ・もも(缶)		
14	28	金	麦ごはん カレー煮 小松菜とひじきの和え物	豆乳 ドーナツ	牛乳 りんご	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・鳥がらだし・ひじき・豆乳・鶏卵	精白米・麦・じゃが芋・植物油・カレーウ・すりごま・ごま油・小麦粉・砂糖(三温糖)・揚げ油・粉糖	りんご・玉ねぎ・人参・いんげん・ケチャップ・小松菜・きゅうり・コーン・ホール(缶)	
★誕生会★		牛肉ごはん から揚げ えびのケチャップ煮 むらくも汁 ポテト ゼリー	ジュース ほうれん草 ケーキ	牛乳 チーズ	牛乳・チーズ・鶏卵・牛肉・鶏肉・えび・鳥がらだし	精白米・砂糖(三温糖)・片栗粉・揚げ油・じゃが芋・バター・小麦粉	ごぼう・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・白ねぎ・キャベツ・たけのこ・乾しいたけ・青ねぎ・ほうれん草		
27	木								

2月3日は節分



「節分」というと2月3日ですが、本来の「節分」は、季節の変わり目のことを言います。現在は1年の始まりとしての、立春の節分のみを表すようになりました。節分では、「鬼はそと、福はうち」のかけ声をかけながら、1年を健康で過ごせるようにとの願いを込めて、炒った大豆をまきます。炒った大豆を使うのは、生の豆をまいた後に拾い忘れて、その豆から芽が出るのは良くないと言われているためです。

食事のマナー ～食事時の姿勢～



食事をする時、どんな姿勢で食べていますか？正しい姿勢で食事をする事で、消化管への負担が少なくなって食べ物の消化・吸収がよくなったり、しっかり噛んで食べられるようになったりと、良いことがたくさんあります。小さい子どもにとっても、正しい姿勢は心地よい食事につながりますので、食事の環境を整えてあげましょう。

<正しい姿勢O>

◇テーブルに向って真っ直ぐ座る

斜めや横を向いてお腹がよじれないように、両手がきちんと机の上に出るようにしましょう。

◇胸とへその間にテーブルがくる高さで、テーブルとの間はこぶし1つ程度開ける

テーブルが高すぎたり距離が離れすぎたりすると、手で上半身を支え、手が自由に使えず、子ども自身食事への負担や動きの制限が大きくなります。

◇イスに深く腰掛け、背筋を伸ばす

背もたれによりかかる状態にならないようにしましょう。

◇足裏がしっかり地面についている

足裏で踏ん張る力が『噛む力』を支えます。

<間違っている姿勢X>

- ・背中が丸くなっている
- ・テーブルにもたれかかる
- ・前かがみで食べる(犬ぐい)
- ・ひじについて食べる
- ・箸を持っていない手がテーブルの下にある

<★正しい姿勢にするために★>

テーブルやイスが、子どもの体格に合っていないために姿勢が悪くなってしまうこともありますので、一度確かめてみましょう。

・テーブルが胸の位置よりも高い

⇒お尻の下にクッションや座椅子を置いて、椅子を高くする

・イスに深く腰掛けるとテーブルに届かない

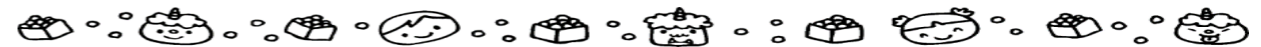
⇒背中のはらにクッションや座椅子を置く

・足裏が床につかない

⇒踏み台や箱などを置く



姿勢を正して食べることは食事のマナーの基本ですが、子どもにとってはとても窮屈なことです。とはいえ、食事は毎日おこなう行為であり、その繰り返しのよって食習慣ができあがっていきます。基本的な食事のマナーについては、小さい頃から身につけていきましょう。



★保育参観メニュー★(3,4,5歳:2月1日) (0,1,2歳:2月15日)

2月1日(土)
麦ごはん
牛肉とごぼうの甘辛煮
すまし汁(鶏ささ身)

2月15日(土)
麦ごはん
マーボー豆腐
中華スープ



保護者の皆様にも
少しですが、試食を
ご用意しております。