



	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま
	みんなのからだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる
1 月	ヒビンパ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ	ぜんまい水煮・干しいだけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物
2 火	焼き魚・ひじきの炒り煮・みそ汁	魚・ひじき・さつま揚げ・豆腐・みそ	ごま油・砂糖・ごま
3 水	お寿司・鶏のから揚げ・コーン入りおひたし・お吸い物・ひなまつりゼリー	鶏肉・豆腐・赤かまぼこ・わかめ	しょうが・ほうれん草・ホールコーン缶・えのきたけ・果物
4 木	★リクエスト献立★ ドライカレー・ひじきサラダ・フルーツポンチ	豚ひき肉・ひじき・ツナ缶	片栗粉・油
5 金	ちくわの磯辺揚げ・ほうれん草のごまあえ・豚汁・焼きのり	ちくわ・青のり・豚肉・豆腐・みそ・焼きのり	しょうが・ほうれん草・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・こんにゃく
6 土	野菜炒め・みそ汁・果物	豚肉・わかめ・みそ汁	しょうが・キャベツ・人参・玉ねぎ・果物
8 月	クリームシチュー・りんごとキャベツのサラダ・ごまふりかけ	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・ホールコーン缶・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・果物
9 火	煮魚・小松菜の磯香あえ・みそけんちん汁	魚・焼きのり・豆腐・みそ	小麦粉(米粉)・じゃがいも・油・ごま
10 水	★衛生会献立★ ハンバーグ・ブロッコリーソテー・白菜のスープ	豚ひき肉	しょうが・キャベツ・人参・玉ねぎ・果物
11 木	じゃがいものそぼろ煮・切干大根とツナのあえもの・果物	豚ひき肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ホールコーン缶・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・果物
12 金	かき揚げ・うどん汁・焼きのり	ちくわ・青のり・鶏肉・油揚げ・焼きのり	人参・干しいだけ・玉ねぎ・こんにゃく・小松菜・切干大根・きゅうり・果物
13 土	焼き魚・即席漬け・みそ汁	魚・みそ・わかめ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参
15 月	★お祝い会献立★ 鶏のから揚げ・ポテトサラダ・春雨スープ・おめでとうゼリー	鶏肉・豆腐・わかめ	キャベツ・人参・玉ねぎ
16 火	卵お好み焼き・ゆでブロッコリー・みそ汁・ごまふりかけ	鶏卵・ベーコン・青のり・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・きゅうり・人参・ホールコーン缶・長ねぎ
17 水	★食育の日★ 魚の香草焼き・キャベツのおかかあえ・とう菜のみそ汁・果物	魚・かつお節・油揚げ・みそ	人参・ピーマン・キャベツ・ブロッコリー・小松菜
18 木	麻婆豆腐・中華サラダ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・人参・干しいだけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物
19 金	♥愛情弁当の日♥お弁当をお願いします。		パセリ・キャベツ・人参・とう菜・果物
22 月	カレー・ツナと大豆のサラダ・果物	豚肉・ツナ缶・大豆水煮	パン粉・オリーブ油・じゃがいも
23 火	魚の香り揚げ・三色ひたし・みそ汁	魚・青のり・油揚げ・わかめ・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参
24 水	マカロニグラタン・かぶのスープ・ごまふりかけ	鶏肉・牛乳・チーズ	玉ねぎ・マッシュルーム缶・ブロッコリー・かぶ・人参・小松菜
25 木	肉豆腐・ほうれん草とちくわのあえもの・果物	豆腐・豚肉・ちくわ	人参・白菜・玉ねぎ・しらたき・えのきたけ・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物
26 金	鶏のみそ漬焼き・じゃがいものソテー・野菜汁	鶏肉・みそ・豆腐	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・えのきたけ・長ねぎ
27 土	クリームシチュー・果物・焼きのり	鶏肉・牛乳・焼きのり	玉ねぎ・人参・ホールコーン缶・果物
29 月	若草焼き・かぶ漬け・なめこ汁・ごまふりかけ	鶏卵・豚ひき肉・塩昆布・豆腐・わかめ・みそ	玉ねぎ・たけのこ水煮・パセリ・かぶ・きゅうり・人参・なめこ・小松菜
30 火	中華うま煮・ひじきサラダ・果物	豚肉・かまぼこ・ひじき・ツナ缶	白菜・玉ねぎ・人参・干しいだけ・チンゲン菜・しょうが・ほうれん草・ホールコーン缶・果物
31 水	大根と鶏肉の煮物・みそ汁・焼きのり	鶏肉・ちくわ・豆腐・わかめ・みそ・焼きのり	大根・人参・こんにゃく・長ねぎ

給食だより

令和3年2月発行

楽しく食べる子どもに



「楽しく食べる子どもに」は、国の『保育所における食育に関する指針』のタイトルになっている言葉です。
この指針では、食育の目標として、次の5つを掲げています。

1. お腹がすくリズムのもてる子ども
2. 食べたいもの、好きなものが増える子ども
3. 一緒に食べたい人がいる子ども

園では、毎日の給食提供のほか、野菜の栽培やクッキングなど、食に関わる様々な経験を実施しています。

ご家庭でも、お子さんに「食事づくり」のお手伝いをお願いしてみましよう。子どもの食事づくりには、五感や好奇心を刺激する発見や驚きがたくさんあります。マナーや習慣を覚え、食に対する興味や関心を広げ、食べる力をはくくむ大切な経験です。

「一緒に買い物に行く」「テーブルをふく」「お皿を運ぶ」「野菜のヘタをとる」「盛り付ける」など、子どもにできるお手伝いはたくさんあります。お手伝いを通して、食事づくりの楽しさを伝え、できることを増やしていきましょう。



3月3日は桃の節句『ひなまつり』



3月3日は桃の節句です。節句にあわせ、ひな人形を飾るご家庭もありますね。

ひなまつりにつきものの「ひしもち」は、赤、白、緑の3つの色が鮮やかです。赤は桃の花の色を、白は雪の色を、緑は植物の新芽の色を表しています。自然の恵みを食べ物に表すことで、豊かな実りを祈り、生活をより楽しくしていたのですね。



4日は、るり組さんからの『リクエスト献立』



毎年るり組さんから好きな献立を聞き、特に人気のあるメニューを取り入れた献立になっています。その中でもフルーツポンチは定番のリクエストメニューです。

この他にも、鶏のから揚げやハンバーグ、麻婆豆腐、ポテトサラダ、豚汁などがリクエストされました。るり組さんの卒園までに、すべて登場しますのでお楽しみに。



*園の都合により献立内容を多少変更することがあります。*調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

*マークの日にはスプーンを持たせてください。*預かりする場合は23~31日はご飯持参をお願いします。