

2がつ おたのしみメニュー

平成31年

みなみこどもえん

寒さにまけないように、なんでも食べよう！

食事のマナーを身につけるためには

食事のマナーを身につけるためには、テレビは消して、おもちゃは片づけるなど、子どもたちが静かな雰囲気の中で落ち着いて食べられるような環境をととのえることが大切です。

そして、食事のマナーは口で伝えるだけではなく、おとなが見本となって態度でも示してあげてください。

自然と食事のマナーが身につくように、楽しい雰囲気、家族で食卓を囲みましょう。



1日(金)	
《節分》 パイン	
いわしのたったあげ はくさいのごまあえ	
ごはん	ぶたじる
ヤクルト ふくまめ	

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
りんご	いよかん	みかん	バナナ	パイナップル
ハートのハンバーグ キャベツのあますあえ	すごもりたまご クルトンサラダ	すぶた もやしのナムル	やきししゃも ちくぜんに	ちくわのいそべあげ ブロッコリーサラダ
カレー ライス	むぎ ごはん	はくさい スープ	ごはん	みそしる
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆マカロニあべかわ	ぎゅうにゅう ☆たこやき	ジョア ビスケット	ぎゅうにゅう ☆バターラスク
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
りんご	りんご	みかん	いちごのハートカップ	バナナ
けんこきわんのひ	むしえびシューマイ かわりおひたし	ぶたにくとあおなのみそいため だいこんサラダ	マカロニグラタン グリーンサラダ	さけのマヨドレやき ごもくきんぴら
	ごはん	むぎ ごはん	ロール パン	みそしる
	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆さつまいもむしパン	☆おしるこ	ぎゅうにゅう ウエハース
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
りんご	チーズ	みかん	パイナップル	バナナ
がんもどきののもの しょうゆフレンチ	こくたんのあまからに ゆかりあえ	さばのみそに ほうれんそうのごまあえ	とりにくのトマトソース マカロニサラダ	ポテトカップグラタン ツナサラダ
ピピンバ	ごはん	むぎ ごはん	すまし じる	にこみ うどん
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう いまがわやき	☆ゼリーの ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆きなこあげパン
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	
ゼリー	りんご	《たんじょうかい》	バナナ	
えびあげギョウザ キャベツのしおこんぶあえ	ハムステーキ チーズサラダ	チキンカツ フレンチサラダ	さわらのあますあん ブロッコリーちゅうかあえ	
ごはん	カレー にくじゃが	むぎ ごはん	みそ ワンタン	
ぎゅうにゅう ☆りんごケーキ	ぎゅうにゅう おにぎり	ぎゅうにゅう ホットケーキ	ぎゅうにゅう せんべい	※都合により献立の内容が 変わることがあります。



食育だより

平成31年 2月

みなみこども園

寒さが一段ときびしい季節ですね。
この寒さで冬野菜は甘みを増し、おいしい時期です。葉を食べる野菜や根っこを食べる野菜、花を食べる野菜など野菜にもいろいろな種類があります。今日の野菜はどんな色や形をしているかな？と興味を持たせ、香りや味にも注目して楽しんで食べましょう。

《りんご蒸しパン》

- ①りんご(6g)を皮をむき、いちよう切りにし、塩水にさらす。
- ②小麦粉(25g)とベーキングパウダー(1g)はふるう。
- ③砂糖(5g)、油(4g)、牛乳(15g)をボールに合わせ粉類を加えて混ぜる。
- ④水気を切った①のりんごを加え、さっくり混ぜる。
- ⑤アルミカップに分け、蒸し器で12~15分ほど蒸す。

2月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物	kcal	g	g	g
1	金 ごはん・いわしの焼いた揚げ 白菜のごまあえ・豚汁 パイナップル	精白米	いわし	はくさい・ほうれん草・ にんじん・もやし	豚肉・だいこん・にんじん・ ごぼう・豆腐・こんにやく・ ねぎ・みそ	487	19	12	1.4
4	月 カレーライス・ キャベツ甘酢あえ・ ハンバーグ・りんご	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン・コーン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ しらす干し	焼き物) ハンバーグ	623	21	22	2.7
5	火 ごはん・すごもり卵・ クルトンサラダ・ のっぺい汁・いよかん	精白米	卵・ほうれん草・にんじん・ ベーコン・マーガリン	キャベツ・にんじん・きゅうり・ クルトン	鶏肉・さといも・こんにやく・ だいこん・油揚げ・ねぎ	538	21	16	1.5
6	水 ごはん・酢豚・ もやしのナムル・白菜スープ・ みかん	精白米	豚肉・さつまいも・にんじん・ 玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・ 干しいたけ	もやし・にんじん・こまつな・ コーン・ごま	白菜・かまぼこ・玉ねぎ・ しめじ	570	18	21	2.3
7	木 ごはん・焼きししゃも・ 筑前煮・みそ汁・ バナナ	精白米	ししゃも	鶏肉・ごぼう・にんじん・ こんにやく・いんげん・れんこん 干しいたけ	豆腐・油揚げ・玉ねぎ・ わかめ・みそ	471	20	6.6	1.8
8	金 焼きそば・ ブロッコリーサラダ・ ちくわの磯辺揚げ・パイン	中華麺	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン・青のり	ブロッコリー・にんじん・ キャベツ・きゅうり	揚げ物) ちくわの磯辺揚げ	541	18	21	1.7
12	火 ごはん・マーボ豆腐・ かわりおひたし・ 蒸しえびシューマイ・りんご	精白米	豆腐・豚挽肉・ねぎ・にんじん・ しょうが・にんにく・ 干しいたけ	ほうれん草・にんじん・ キャベツ・もやし・ツナ	蒸し物) えびシューマイ	559	22	20	1.5
13	水 ごはん・ 豚肉と青菜のみそ炒め・ 大根サラダ・スープ・みかん	精白米	豚肉・キャベツ・にんじん・ 玉ねぎ・ピーマン・みそ	だいこん・にんじん・きゅうり・ ハム	じゃがいも・チンゲン菜・ 玉ねぎ・しめじ・豆乳	546	19	16	1.5
14	木 ロールパン・ マカロニグラタン・サラダ・ コンソメスープ・ゼリー	パン	マカロニ・鶏肉・えび・玉ねぎ・ マッシュルーム・コーン・ バター・牛乳・チーズ・パセリ	ブロッコリー・きゅうり・ キャベツ	ウインナー・もやし・にんじん・ ねぎ	591	21	17	2.9
15	金 ごはん・鮭のマヨドレ焼き・ 五目きんぴら・みそ汁・ バナナ	精白米	鮭・玉ねぎ・マヨドレ	ごぼう・にんじん・れんこん・ 油揚げ・こんにやく・いんげん	豆腐・だいこん・しいたけ・ ねぎ・みそ	488	21	13	1.8
18	月 ビビンバ・ しょうゆフレンチ・ がんもどき煮物・りんご	精白米	豚肉・もやし・にんじん・ ほうれん草・コーン・ぜんまい・ しょうが・にんにく	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ハム・フライドポテト	煮物) がんもどき	637	23	25	2.3
19	火 ごはん・肉団子の甘辛煮・ ゆかりあえ・みそ汁・ チーズ	精白米	合挽肉・玉ねぎ・卵・パン粉・ にんじん・ピーマン・ポテト	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ゆかり	豆腐・油揚げ・えのきたけ・ ねぎ・わかめ・みそ	619	22	22	2.3
20	水 ごはん・さばのみそ煮・ ほうれん草のごまあえ・ けんちん汁・みかん	精白米	さば	ほうれん草・にんじん・白菜・ もやし・ごま	鶏肉・だいこん・にんじん・ 豆腐・ごぼう・さといも・ねぎ・ 油揚げ	624	21	14	1.6
21	木 ごはん・鶏肉のトマトソース・ マカロニサラダ・すまし汁・ パイナップル	精白米	鶏肉・玉ねぎ・ホールトマト・ マッシュルーム・ トマトジュース	マカロニ・ハム・きゅうり・ にんじん・コーン・卵・ マヨドレ	豆腐・かまぼこ・玉ねぎ・ しめじ・にんじん	572	23	18	2.1
22	金 煮込みうどん・ ツナサラダ・ ポテトカップグラタン・バナナ	うどん	鶏肉・なると・はくさい・ にんじん・ねぎ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ブロッコリー・ツナ	焼き物) ポテトカップグラタン	582	23	22	2.7
25	月 ごはん・カレー肉じゃが・ キャベツの塩昆布あえ・ 揚げギョウザ・ゼリー	精白米	豚肉・じゃがいも・にんじん・ 玉ねぎ・グリーンピース	キャベツ・きゅうり・にんじん・ 塩昆布	揚げ物) えびギョウザ	615	19	18	1.3
26	火 和風スパゲティ・ チーズサラダ・ハムステーキ・ りんご	スパゲティ	ツナ・えのきたけ・しめじ・ 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ きざみのり	チーズ・キャベツ・きゅうり・ にんじん	焼き物) ハムステーキ	558	24	20	2.4
27	水 ごはん・チキンカツ・ フレンチサラダ・すまし汁・ いちご	精白米	鶏肉・小麦粉・卵・パン粉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン	豆腐・油揚げ・かまぼこ・ こまつな・ねぎ	592	23	18	1.8
28	木 ごはん・さわらの甘酢あん・ ブロッコリー中華あえ・ みそワタン・バナナ	精白米	さわら・ケチャップ	ブロッコリー・キャベツ・ きゅうり・にんじん	ワタン・豚肉・もやし・ にんじん・ねぎ	533	20	16	1.6