



2月 給食だより

認定こども園 光陽会 光陽保育園

日付	献立	材 料 名			3時
		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
2(月)	ごはん、魚の竜田揚げ ごまマヨネーズ和え、ほうれん草のみそ汁	牛乳、魚 みそ	米(七分)、本みりん 揚げ油、かたくり粉、白ごま マヨネーズ(卵不使用)	しょうが、キャベツ きゅうり、にんじん ほうれん草、玉ねぎ えのきだけ	野菜ゼリー 牛乳
3(火)	節分 (恵方巻) 豆腐のすまし				
4(水)	五目うどん さつまいもの天ぷら	牛乳、鶏肉 油揚げ	乾めん、本みりん さつまいも、薄力粉 揚げ油、かつお-ミックス	はくさい にんじん、青ねぎ	ホットケーキ 牛乳
5(木)	ごはん、豆腐ハンバーグ ひじきの煮付け、小松菜のスープ	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉 油揚げ、干ひじき	米(七分)、植物油、薄力粉 上白糖、三温糖 じゃがいも、揚げ油	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、こまつな えのきだけ	ポテトフライ 牛乳
6(金)	ごはん、鶏肉と白菜のクリームシチュー 醤油フレンチ	牛乳、鶏肉	米(七分)、薄力粉 植物油、上白糖、ごま油	果物、はくさい、にんじん 玉ねぎ、カリフラワー きゅうり、キャベツ	お菓子 果物 牛乳
7(土)	中華丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分) かたくり粉、植物油	にんじん、白菜 しょうが、青ねぎ	お菓子 牛乳
9(月)	ごはん、魚の照り焼き 白菜のごま和え、キャベツのみそ汁	牛乳、魚、みそ ヨーグルト	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん 白ごま、上白糖	にんじん、はくさい キャベツ、玉ねぎ 青ねぎ	ヨーグルト 牛乳
10(火)	ビビンバ 豆腐のスープ	牛乳、牛肉 刻みのり 木綿豆腐	米(七分)、植物油 上白糖、ごま油 さつまいも	にんにく、にんじん 生ぜんまい、ほうれん草 もやし、にら、玉ねぎ	ふかしもち 牛乳
12(木)	カレーラーメン チンゲン菜の炒め煮	牛乳、豚肉 ちりめんじゃこ ベーコン (外が丸) 手巻き用すしのり	中華めん(ゆで)、植物油 かたくり粉、ごま油 米(七分)	にんじん 玉ねぎ、青ねぎ チンゲン菜	おにぎり (ちりめんじゃこ) 牛乳
13(金)	チキンライス、茹でブロッコリー ポテトスープ	牛乳 鶏ひき肉	米(七分)、植物油 じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	果物、にんじん、玉ねぎ ホーロー、ブロッコリー キャベツ	お菓子 果物 牛乳
14(土)	豚丼 お茶	牛乳、豚肉	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
16(月)	ごはん、魚の竜田揚げ ごまマヨネーズ和え、ほうれん草のみそ汁	牛乳、魚 みそ	米(七分)、本みりん 揚げ油、かたくり粉、白ごま マヨネーズ(卵不使用)	しょうが、キャベツ きゅうり、にんじん ほうれん草、玉ねぎ えのきだけ	野菜ゼリー 牛乳
17(火)	五目うどん さつまいもの天ぷら	牛乳、鶏肉 油揚げ	乾めん、本みりん さつまいも、薄力粉 揚げ油	はくさい にんじん、青ねぎ	お菓子 牛乳
18(水)	ごはん、鶏肉のから揚げ きゅうりもみ、なすのみそ汁	牛乳、鶏肉 みそ	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、白ごま かつお-ミックス 植物油、三温糖	きゅうり、長なす 玉ねぎ、にんじん 青ねぎ	ホットケーキ 牛乳
19(木)	ごはん、豆腐ハンバーグ ひじきの煮付け、小松菜のスープ	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉 油揚げ、干ひじき	米(七分)、植物油、薄力粉 上白糖、三温糖 じゃがいも、揚げ油	にんじん、玉ねぎ、青ねぎ こまつな、えのきだけ	ポテトフライ 牛乳
20(金)	ごはん、鶏肉と白菜のクリームシチュー 醤油フレンチ	牛乳、鶏肉	米(七分)、薄力粉 植物油、上白糖 ごま油	果物、はくさい、にんじん 玉ねぎ、カリフラワー きゅうり、キャベツ	お菓子 果物 牛乳
21(土)	創立50周年 お祝いの会 お遊戯会				
24(火)	ごはん、魚の照り焼き 白菜のごま和え、キャベツのみそ汁	牛乳、魚、みそ ヨーグルト	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん 白ごま、上白糖	にんじん、はくさい キャベツ、玉ねぎ、青ねぎ	ヨーグルト 牛乳
25(水)	ビビンバ 豆腐のスープ	牛乳、牛肉、刻みのり 木綿豆腐	米(七分)、植物油 上白糖、ごま油 さつまいも	にんにく、にんじん 生ぜんまい、ほうれん草 もやし、にら、玉ねぎ	ふかしもち 牛乳
26(木)	カレーラーメン チンゲン菜の炒め煮	牛乳、豚肉 ちりめんじゃこ ベーコン (外が丸) 手巻き用すしのり	中華めん(ゆで)、植物油 かたくり粉、ごま油 米(七分)	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、チンゲン菜	おにぎり (ちりめんじゃこ) 牛乳
27(金)	チキンライス、茹でブロッコリー ポテトスープ	牛乳 鶏ひき肉	米(七分)、植物油 じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	果物、にんじん、玉ねぎ ホーロー、ブロッコリー キャベツ	お菓子 果物 牛乳
28(土)	音楽会				

行事などの都合により、献立を変更することがあります。



おはしを上手に使って 楽しい食事に！

おはしを上手に使えるようになれば、
それまでつかみにくかった料理もきれいに食べることが
できるようになります。それは、子どもにとっても
うれしいことであり、大人と同じことができたという
達成感につながると思います。

子どもがより楽しく食べられるよう、
おはしの持ち方といっしょに、長さや太さが
子どもの手に合っているかどうかも見てください。

おはしの長さの目安は、
「親指と人差し指の先を
広げた1.5倍くらい」
材質は竹など滑りにくい
素材がおすすめです

①はしの中間よりも上のほうを軽く持ちます

*親指
他の指と向かいあっている
*人差し指、中指
はさんで上のはしを動かす
*薬指
下のはしをのせる
動かさない

②はしの先をそろえましょう

今月の主な栄養 (1日の平均)		
	1～2歳児	3～5歳児
エネルギー	495kcal	558kcal
たんぱく質	18.7g	21.2g
脂 質	18.6g	21.1g
食塩相当量	1.4g	1.6g

