



# 2月 こんだてひょう

大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
1	もく	しょうゆラーメン こぎつねサラダ オレンジ	ジュース おかし	プリン
2	きん	あかおにごはん かなぼうつくね りんごとかぶのサラダ すましじる とうにゅうプリン	むぎちや おかし	M せつぶん ボーロ
5	げつ	さわらとはくさいのかさねむし マカロニサラダ けんちんじる パナナ (未満児:たらとはくさいのかさねむし)	むぎちや おかし	ジュース おかし
6	か	とうふとひじきのふんわりあげ じゃがいもとピーマンのカレーいため あおなのすましじる みかん	ジュース おかし	M おかし
7	すい	おでん なつとう キャベツとじゃこのわふうサラダ きのこのみそしる オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
8	もく	さかなのうめみそやき きりぼしだいこんとこんぶのもの こうやどうふのみそしる りんご	ジュース おかし	むぎちや シュガー トースト
9	きん	とりなめこうどん キャベツのおかかあえ みかん	むぎちや おかし	アイス
13	か	さかなのゆうやけソース こんさいのごまいため はるさめときらげのちゅうかふうスープ みかん	ジュース おかし	M おかし
14	すい	パン ハヤシチュー ワンタンのパリパリサラダ とうふとやさいのキッシュ ゼリー	むぎちや おかし	ヨーグ おかし
15	もく	かじきのソテートマトソースがけ ひじきのちゅうかあえ あつあげのみそしる パナナ	ジュース おかし	M おかし
16	きん	(3才以上児)★てづくりおべんとうび★テーマ「だいこん」のりよりり むぎちや (すみれぐみ)だいこんのそぼろに ブロッコリーとツナのマヨネーズあえ じゃがいものみそしる みかん	むぎちや おかし	M おかし
19	げつ	ししゃものあおのりやき さんしょくあえ だいこんのみそしる パナナ (未満児:さけのあおのりやき)	むぎちや おかし	M おかし
20	か	ミートソーススパゲッティー ツナサラダ きのこのスープ フルーツもりあわせ(オレンジ・りんご)	ジュース おかし	むぎちや バナナ ケーキ
21	すい	ちくわのいそべあげ はくさいのにびたし ちゅうかみそスープ みかん	むぎちや おかし	M おかし
22	もく	ほうれんそうのカレー ふくじんづけのサラダ ヨーグルトババロア むぎちや	ジュース おかし	ジュース おかし
26	げつ	さかなのオニオンヨーグルトやき だいこんとちくわのもの にらたまじる りんご	むぎちや おかし	M フライド ポテト
27	か	パン れんこんとりひきにくのナゲット カミカミサラダ くずきりのようふうスープ オレンジ	ジュース おかし	M おかし
28	すい	さかなのスーパイコー やさいのおろしあえ キャベツのみそしる ヨーグルト	むぎちや おかし	むぎちや おかし
29	もく	はっぼうさい しゅんぎくとハムのサラダ はんぺんのふわふわすましじる みかん	ジュース おかし	M おかし

たんぱく質が豊富

## 寒さに負けずバランスの良い食事で冬を乗り切ろう！

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒く、空気が乾燥して体調を崩しやすい季節です。かぜやインフルエンザなどの病気への抵抗力をつけるため、バランスよく色々な食べ物を食べるようにしましょう。

### ～おいしい献立紹介

28日(水)魚のスーパイコー

白身魚(赤魚など)・玉ねぎ・ピーマンを油で揚げ、しいたけ・人参はくずして、調味料(ケチャップ・砂糖・酢・しょうゆ)と合わせ火にかけて水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を少々入れたものです。

根も葉も栄養が豊富  
今が旬のだいこん

色々な種類のある大根ですが、スーパーなどで良く見かけるのは、青首大根です。今の時期は特に甘みが強く、葉にもたくさん栄養が含まれているので、葉がついているものは捨てずに食べましょう。

### ～2月平均栄養量～

#### ★3歳以上児(副食給食)★

エネルギー448kcal、たんぱく質19g、脂質20g、食塩1.8g

#### ★3歳未満児(完全給食)★

エネルギー426kcal、たんぱく質15g、脂質17g、食塩1.6g

### ～おいしい絵本～

おなべおなべ  
にえたかな？

作/こいでやすこ(福音館書店)

おばあちゃんにスープの番を頼まれたきつねのきつこと、いたちのちいとに。「おなべおなべにえたかな？」みんなはお鍋に聞きます。するとお鍋は、「コトコト、にえたかどうかだかたべてみよコト」そこで3匹はお鍋のふたを開けてべりりと味見。「うーん、まだかたいわ」と塩こしょうをパツパツ。きつことちいとにいが「にえたかどうかだかたべてみよ」と味見を繰り返すうちに、あらあらスープが…。さてどうなるのでしょうか？

### かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事

良く食べて、寝て、あそんで、笑う。子どもにとってはそんな毎日が自然と免疫力を高めていくことにつながります。ビタミンA・Cを多く含む緑黄色野菜や果物に、卵や魚、肉大豆製品を組み合わせた食事を食べる事で体力をつけ元気に冬を乗り切りましょう。

○の日ごはんいりません

16日(きん)てづくりおべんとうび