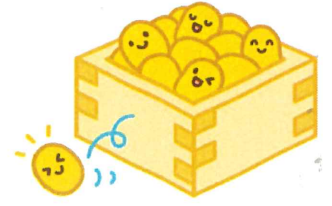




2月 食事だより

令和6年2月1日
矢田野こども園

立春を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行します。手洗いうがいはもちろん菌に負けない体を作ることが大切です。体を温める食事を摂り、様々な栄養を取り入れて丈夫な体作りをしましょう。



《大豆の栄養》

大豆は良質なたんぱく質を多く含んでいることから「畑の肉」と言われています。成長期に欠かせないカルシウム、鉄分が多く含まれています。おなかの調子を整える食物繊維も多く含まれています。ビタミン類も豊富で油と合わせて摂ることで吸収が良くなります。また、大豆は様々な食品に加工され日々の食生活に利用されています。味噌、しょうゆ、きな粉、納豆、豆腐、おからなどの大豆製品は日本人の食卓には欠かせない食べ物になっています。節分の豆まきをきっかけに大豆製品を知り、積極的に取り入れていきましょう。※煎り大豆は、球体で小さく気管に入りやすくなるのに詰まりやすいため、小さい子どもがそのまま食べないよう注意しましょう。消費者庁が5歳以下には食べさせないよう注意喚起しています。豆まきの際にも、紙で作って豆に見立てたりするなどして工夫すると安全なのでおすすめです。



あおぐみ

☆昼食の盛り付けをしています☆



お当番さんはもちろん、よそってもら側も少し緊張した様子でした。(ーー)!!

2月 献立表

令和6年 2月 1日
矢田野こども園

♡おたのしみランチ 2月9日(金)♡
あお・き・もも組は主食はいりません。箸は忘れず持たせてください！！

○午前のおやつ ◎午後のおやつ

日曜	未満児		全園児		食 材		
	午前おやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や骨や肉になる	体を動かす力になる	体の調子を整える
1木	お茶 せんべい	ごはん	鮭のムニエル 味噌汁 きりぼしサラダ	くだものゼリー	さかな はむ とうふ みそ	○せんべい ばたー ◎ゼリー ごはん こむぎこ ごまあぶら	きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし
2金	お茶 ビスケット	ごはん	マーボー豆腐 ナムル むしシューマイ	のむヨーグルト ポーロ	とうふ ぶたにく しゅーまい ぎゅうにゅう ◎のむよーぐると	○うえはーす ごはん ごまあぶら ごま ◎びすけつと	ねぎ しょうが にんにく ぴーまん にんじん はくさい ほうれんそう もやし
3土	お茶 ウエハース	うどん	肉うどん チーズ 味付小魚		ぎゅうにゅう ちーず かまぼこ あじつけこざかな	○うえはーす うどん	ねぎ にんじん
5月	お茶 ヨーグルト	ごはん	豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 せんべい	○よーぐると みそ ぶたにく とうふ ◎ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも こーん まよねーず ◎せんべい	しょうが たまねぎ ぴーまん きゅうり りんご かぶ
6火	お茶 せんべい	カレーライス	カレーシチュー りんご ドレッシングサラダ	お茶 肉まん	とりにく よーぐると たまご わかめ	○せんべい かつお ごはん じゃがいも こむぎこ ばたー やさしいゆーす ごまあぶら◎にくまん	にんじん たまねぎ りんご しょうが れたす にんにく きゅうり みかん
7水	お茶 りんご	ごまにぎり	魚の竜田揚げ 豚汁 きゅうりの中華和え	お茶 焼きそばパン	さかな ぶたにく とうふ みそ	ごはん ごま かたくりこ あぶら ごまあぶら ◎ぱん ◎ちゅうかめん	○りんご しょうが きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゃべつ ぴーまん
8木	お茶 ポーロ	ごはん	岩石揚げ 味噌汁 ほうれん草のおひたし	ヨーグルト 味付小魚	だいや ひじき たまご たまご とりにく あぶらあげ わかめ とうふ みそ ◎よーぐると	○ぼーろ ごはん さつまいも こむぎこ あぶら	にんじん ほうれんそう えのき たまねぎ
9金	リンゴジュース	大豆の炊き込みご飯	大豆の炊き込みご飯 鶏の照り焼き 和風サラダ かきたま汁	牛乳 ビスケット	だいや ひじき ちくわ あぶらあげ とりにく たまご ぎゅうにゅう	○りんごじゅーす ごはん こむぎこ まよねーず すりごま ◎ぼーろ	しいたけ にんじん しょうが きゅうり れたす えのき みつば
10土	お茶 ビスケット	うどん	カレーうどん チーズ 味付小魚		ぶたにく あぶらあげ ちーず あじつけこざかな	○びすけつと うどん かつお	ねぎ たまねぎ
13火	お茶 チーズ	ゆかりごはん	魚の煮つけ 味噌汁 切り干し大根のごま酢あえ	牛乳 せんべい	○ちーず さかな はむ とうふ みそ ぎゅうにゅう	ごはん すりごま ごまあぶら ◎せんべい	ゆかり きゅうり えのき きりぼしだいこん にんじん はくさい
14水	お茶 オレンジ	パン	ポークシチュー トマト ちりじゃこサラダ	ミルクココア クラッカー	ぶたにく ちりめんじゃこ なまくりーむ ◎ぎゅうにゅう	ぱん じゃがいも はやしるう ◎くらっかー ここあ	○おれんじ にんじん たまねぎ れたす きゅうり りんご とまと
15木	お茶 せんべい	ごはん	江戸っ子煮 パナナ バンサンスー	牛乳 ホットケーキ	だいや ぎゅうにゅう こうやとうふ こんぶ はむ たまご ◎ぎゅうにゅう	○せんべい ごはん しらたき はるさめ ごまあぶら ◎ほつとけーきみっくす ばたー けーきしるろっぶ	にんじん たけのこ きゅうり ばなな

日曜	未満児		全園児		食 材		
	午前おやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や骨や肉になる	体を動かす力になる	体の調子を整える
16金	お茶 ビスケット	ごはん	煮込みハンバーグ 粉ふきいも チンゲン菜のスープ	ジョア せんべい	あいびきにく ぎゅうにゅう たまご	○びすけつと ごはん ぱんこ こーん じゃがいも おりーぶゆ ◎じよあ せんべい	たまねぎ しめじ にんじん ちんげんさい
17土	お茶 ポーロ	スパゲティ	スパゲティイタリアン チーズ 味付小魚		あいびきにく はむ ちーず あじつけこざかな	○ぼーろ すばげてい けちやつぶ	たまねぎ にんじん ぴーまん
19月	お茶 ビスケット	ごはん	白味噌ポトフ トマト レンコンきんぴら	牛乳 豆乳もち	とりにく ういんな みそ ちくわ ◎ぎゅうにゅう とうにゅう きなこ	○びすけつと ごはん じゃがいも ごまあぶら ごま かたくりこ	たまねぎ にんじん こまつな れんこん ぴーまん とまと
20火	お茶 バナナ	パン	さつまいもと青菜のクリーム煮 ひじきサラダ デコポン	牛乳 せんべい	とりにく ぎゅうにゅう なまくりーむ ひじき ◎ぎゅうにゅう	ぱん さつまいも こーん こむぎこ ばたー ごまあぶら ◎せんべい	○ばなな たまねぎ にんじん ちんげんさい れたす とまと きゅうり でこぼん
21水	お茶 せんべい	ごはん	魚のカレー揚げ ブロッコリーと卵のサラダ 大根スープ	お茶 ふかし芋	さかな たまご とりにく	○せんべい ごはん こむぎこ こめこ あぶら こーん まよねーず おりーぶゆ ◎さつまいも	ぶろっこりー にんじん だいこん たまねぎ こねぎ
22木	ヨーグルト	わかめごはん	ちくぜん煮 アニマルチーズ 春雨のごま酢あえ	ミルクココア クラッカー	○よーぐると わかめ とりにく かまぼこ はむ ちーず ◎ぎゅうにゅう	ごはん しらたき はるさめ ごま ごまあぶら ◎くらっかー	ごぼう にんじん れんこん しいたけ たけのこ きゅうり
24土	お茶 せんべい	オムライス	オムライス チーズ 味付小魚		たまご とりにく あじつけこざかな ちーず	○せんべい ごはん けちやつぶ	たまねぎ ぴーまん
26月	お茶 りんご	ごはん	チキンカツ 味噌汁 コールスローサラダ	牛乳 せんべい	とりにく はむ とうふ みそ ◎ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ ぱんこ あぶら けちやつぶ こーん まよねーず ◎せんべい	○ばなな きゃべつ にんじん きゅうり もやし こねぎ
27火	お茶 ポーロ	ごはん	ぎょうざ入りスープ ひじきナムル トマト	牛乳 マカロニきなこ	ぶたにく ひじき ◎ぎゅうにゅう きなこ	○ぼーろ ごはん ぎょうざ あぶら ごま ごまあぶら まかるこ	ちんげんさい ねぎ たけのこ にんじん しいたけ もやし きゅうり とまと
28水	お茶 ビスケット	ゆかりごはん	肉じゃが りんご トマトのコロコロサラダ	お茶 フルーツポンチ	ぎゅうにゅう だいや とりにく ちーず みそ	○びすけつと ごはん じゃがいも しらたき まよねーず	ゆかり たまねぎ にんじん いんげん とまと きゅうり りんご ぱいん もも みかん
29木	お茶 せんべい	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 マカロニサラダ コンソメスープ	ヨーグルト 味付小魚	とりにく たまご はむ べーこん ◎よーぐると あじつけこざかな	○せんべい ごはん かたくりこ あぶら まーまれーど まかるこ こーん まよねーず	きゅうり にんじん きゃべつ たまねぎ だいこん

矢田野こども園における栄養目標
 ☆未満児栄養目標 エネルギー495cal たんぱく質 12.0~24.0g 脂質 10.5~16.0g 食塩 1.6g未満
 ★以上児栄養目標 エネルギー390cal たんぱく質 11.5~26.0g 脂質 12.5~19.0g 食塩 1.9g未満

