

# 2月 給食献立表



和光幼稚園

時間	月	火	水	木	金	土		
日	<p>1年で一番寒い季節になりました。温かい汁物が食卓にあればホッとします。冷めにくい様に片栗粉などで少しだけトロミを付けければ、体の芯から温まります。熱いので一口目は注意して下さい。</p>		1日	2日	3日	4日		
10時			牛乳 衛生ボーロ	<b>誕生会メニュー</b>	乳酸菌飲料 果物	牛乳 クッキー		
主食			ロールパン		大豆ごはん			
昼食			ポークチャップ マカロニサラダ 一口チーズ きのこたっぷりスープ		いわしの梅煮 しそひじき和え 豚汁	三色丼 すまし汁 果物		
追加食								
15時			麦茶 昆布おにぎり	杏仁フルーツ	牛乳 ウインナーマフィン	牛乳 おかし		
日	6日	7日	8日	9日	10日	11日		
10時	牛乳 一口ゼリー	牛乳 果物	牛乳 せんべい	牛乳 果物	乳酸菌飲料 おかし	<b>建国記念日</b>		
主食	麦ごはん	白ごはん		雑穀ごはん	白ごはん			
昼食	親子とじ ピーナツ和え みそ汁	肉じゃが 甘酢和え すまし汁	鶏のクリームパスタ 海藻サラダ 果物	魚の味噌煮 なめ茸和え 豆腐とカニのスープ	ちくわの磯辺揚げ 金平ごぼう 白菜スープ			
追加食				厚揚げの味噌煮	ひきわり納豆			
15時	牛乳 フルーツヨーグルト	スキムミルク きな粉ラスク	牛乳 ふかし芋	スキムミルク フレンチトースト	牛乳 絞り出しクッキー			
日	13日	14日	15日	16日	17日	18日		
10時	牛乳 クッキー	牛乳 果物	<b>お弁当の日</b>	牛乳 クラッカー	乳酸菌飲料 せんべい	牛乳		
主食	麦ごはん	白ごはん		麦ごはん	白ごはん			
昼食	マーボー豆腐 フワフワ卵スープ 果物	ハートのハンバーグ ポテトサラダ ワンタン汁		魚の野菜あんかけ ひじき炒め なめこの味噌汁	クリームシチュー 大根サラダ 果物	ウインナーパン コーンスープ 果物		
追加食		茹ウインナー						
15時	牛乳 ババロア	スキムミルク クラッカー のマシュマロサンド		牛乳 クリームチーズねじりパイ	牛乳 芋もち	牛乳 ビスケット		
日	20日	21日	22日	23日	24日	25日		
10時	牛乳 衛生ボーロ	コアコアヨーグルト	牛乳 果物	<b>天皇誕生日</b>	乳酸菌飲料 おかし	牛乳		
主食	麦ごはん	白ごはん	ロールパン		白ごはん			
昼食	魚のカレー醤油焼き 納豆和え 中華スープ	鶏肉マーメレード焼 ホーレン草のソテー みそ汁	オムレツのミートソー スかけ ポテトチップスサラダ カレースープ		擬製豆腐 果物 もずくスープ	きつねうどん 果物 牛乳		
追加食	卵豆腐				バナナヨーグルト			
15時	牛乳 手作りプリン	スキムミルク たい焼き	麦茶 わかめおにぎり		スキムミルク ドロップドーナツ	やさいジュース ビスケット		
日	27日	28日	<p><b>旬の食材 ほうれんそう</b></p> <p>緑黄色野菜の代表ともいえる葉もの野菜で、1年中出回っていますが、栄養と甘みが増すのは寒い冬の時期です。中でもビタミンCの量は冬が夏の3倍もあります。アクがあるので下ゆでしてから調理すると、食べやすくなります。</p>			<p><b>★ほうれん草のおかかマヨ和え(1人分)★</b></p> <p>(材料)ほうれん草・50g 人参・えのき・各5g マヨネーズ・2g 和風ドレッシング・2g かつお節・適量</p> <p>(作り方) ①ほうれん草は2~3cmに切り洗う。人参は千切り・えのきは2~3cmに切り、ほぐす。②鍋に湯を沸かし、人参→ほうれん草の根→ほうれん草の葉・えのきの順番に入れる。③柔らかくなったなら、ザルに取り、水で冷やしながら、固く絞る。④調味料を合わせ和える。かつお節は最後に加える。</p>		
10時	牛乳 一口チーズ	牛乳 果物						
主食	麦ごはん	白ごはん						
昼食	焼き肉風 トマトのじゃこサラダ ソーメン汁	枝豆と蓮根つくね焼 春雨の中華和え 豆乳みそ汁						
追加食								
15時	牛乳 フルーツきんとん	牛乳 自家製ヨーグルト						

### 子どもの食の「困った」をどうする?

#### お菓子を食べたがる

お菓子を食べすぎるとおなかがいっぱいになってしまい、ごはんが食べられなくなってしまいます。栄養の偏りや肥満、むし歯の心配なども出てくるでしょう。市販のお菓子はとても濃い味つけがされていて、糖分や塩分も高めです。幼いうちからその味に慣れてしまうと、味覚がうまくはぐくまれません。おやつにはできるだけ市販のお菓子ではなく、さつまいもやくりなどしぜんの甘さが感じられるものを用いるとよいでしょう。

また、機嫌を直したり、静かにさせたりするためにお菓子をを用意するのもやめましょう。子どもは、ぐずればお菓子をもらえると学習してしまいます。お菓子を食べるとしても、おやつの時間に、決まった量だけを食べるのが基本です。子どもと一緒に準備をして、適切な量を伝えられるといいですね。

園でのおやつは夕食に差し支えない程度の量で手作りを中心にした物を提供しています。  
\*レシピ等お気軽にお尋ね下さい\*

