

2025年2月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

誕生会

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ 主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつちやからになる	みどり ちようしをととのえる
3月	ほしのせんべい	さばのやきづけ とりにくとじゃがいものほっりに きゃべつともやしのみそしる	みかん ・ おかき		さば とりにく、あつあげ みそ	こめ じゃがいも	ねぎ、あおじそ、しょうが にんじん、いんげん、こんにやく きゃべつ、もやし、にんじん
4火	ちーず	はっぼうさい やきぎょうざ はるさめすーぶ	ほしいも ・ かりんとう		ぶたにく ぎょうざ ろーすはむ	こめ はるさめ	はくさい、たけのこ、しょうが、にんじん、たまねぎ きゅうり
5水	むらさきいもせんべい	こーんぱたーらいす こんさいぐらたん さかなっこさらだ みねすとろーね	けーき	こむぎこ、たまご、 さとう、ぱたー、 ほいっぶくりーむ (たんじょうじ:おれんじ)	とりみんち、ぎゅうにゅう、ちーず ちりめんじゃこ だいす、ういんなー	こめ、ぱたー さといも、こむぎこ、ぱたー、 ばんこ、まかろに わごまどれっしんぐ じゃがいも	こーん れんこん、ごぼう、のり きゃべつ、にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、とまと
6木	りんご	ろーるばん ちーず びーふしちゅー まめとひじきのつなさらだ れたす	★せきはん おにぎり	こめ、もちこめ、 あずき、ごま	ちーず ぎゅうにく だいす、ひよこめめ、つな	ろーるばん びーふしちゅーるう、じゃがいも まよねーず、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ぐりんびーず こーん、ひじき れたす
7金	ふわふわちつぶ	◇★そーすかつ きゃべつのごまあえ ぶちとまと だいこんのみそしる	くだものぜりー		ぶたにく、たまご つな みそ	こめ 小むぎこ、ばんこ ごま	きゃべつ、にんじん、きゅうり とまと だいこん、にんじん、ねぎ、わかめ
8土		おべんとうもち					
10月	よーぐると	やさいたつぷりぎゅうどん ★さつまいもてんぷら しめじととうふのみそしる	おれんじ ・ ほしのせんべい		ぎゅうにく とうふ、みそ	こめ さつまいも、てんぷらこ	にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、ほししいたけ しめじ、みつば
11火		けんこくきねんのひ					
12水	うのはなくつきー	◇さわらのごまみそやき ごぼうのごもくに だいこんのすましじる	いよかん ・ ひとくちおかき		さわら、みそ こうやどうふ、とりにく	こめ 小ま じゃがいも	ごぼう、こんにやく、いんげん、にんじん だいこん、にんじん、しいたけ、みつば
13木	じゃこ	とりそぼろのあつやきたまご ごもくひじき さつまじる	★おぐらとーすと	しよくばん、あずき、 さとう	とりみんち、たまご だいす、あぶらあげ とうふ、ぶたにく、みそ	こめ さつまいも	ねぎ こんにやく、にんじん、ひじき だいこん、にんじん、ねぎ
14金	あかちゃんせんべい	みーとすばげってい かいそうさらだ とうもろこしのすーぶ	【ばれんたいん】 ♪ちよこちつぶ くつきー	ぱたー、こむぎこ、 さとう、ぎゅうにゅう、 ちよこちつぶ (①②ちよこちつぶなし)	あいびきにく えび	すばげってい かいそうどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、びーまん、にんにく、とまと あおじそ、れたす、きゅうり、かいそう こーん、たまねぎ、ぼせり
15土		おべんとうもち					
17月	おれんじ	◇ぶたにくのおろしそーすがけ ごもくきんぴら じゃがいものみそしる	★だいがくいも	さつまいも、さとう、 くるごま	ぶたにく みそ	こめ じゃがいも	だいこん、こまつな、こーん れんこん、にんじん、ごぼう、いんげん、ほししいたけ にんじん、たまねぎ、ねぎ、わかめ
18火	むらさきいもちつぶ	★かれーらいす ごぼうさらだ おれんじ	ちーず ・ くらっかー		ぎゅうにく ろーすはむ	こめ、かれーるう、じゃがいも ごま、まよねーず	にんじん、たまねぎ、にんにく、りんご ごぼう、きゅうり、にんじん おれんじ
19水	てつしおせんべい	ひじきごはん わかさぎのてんぷら こうやどうふのふくめに なのはなのすましじる	りんご ・ わしやあげ		あぶらあげ わかさぎ こうやどうふ	こめ てんぷらこ はなふ	にんじん、ひじき にんじん、きぬさや、ほししいたけ なのはな
20木	ちーず	しよくばん ぶたにくのすばいしーいため れたす ぼとふ みかん	れもんけーき	こむぎこ、さとう、 ぱたー、れもん、 ぎゅうにゅう	ぶたにく ういんなー	しよくばん かたくりこ、かれーこ じゃがいも	たまねぎ、にんにく、しょうが れたす にんじん、きゃべつ、たまねぎ みかん
21金	さくつとあられ	まーぼーどうふ もやしのなむる にらたまじる	よーぐると		とうふ、ぶたみんち たまご	こめ ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ もやし、にんじん、きゅうり にら、にんじん
22土		おべんとうもち					
24月		ふりかえきゅうじつ					
25火	みかん	◇ぶたぱらとこんさいのにも あおなとさきみのあえもの とうふときのこのみそしる	★ばななけーき	ばなな、ぱたー、 さとう、たまご、 こむぎこ	ぶたにく とりさきみ とうふ、みそ	こめ かたくりこ	だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく ほうれんそう、こまつな、にんじん しめじ、しいたけ、えのき、ねぎ
26水	ねじねじあげ	さけのむにえる ちりこんかん こまつなのすーぶ	やきいも		さけ あいびきにく、だいす、 れっどきどにー	こめ 小むぎこ、ぱたー かれーこ	れもんじる、ぼせり たまねぎ、ぼぶりか、にんにく、とまと こまつな、たまねぎ、にんじん
27木	よーぐると	★てづくりはんぱーぐ こーんさらだ からふるすーぶ	★とうふどーなつ	ほつとけーきみつくす、 とうふ、たまご、 ぐらにゅうとう	あいびきにく、とうふ ろーすはむ	こめ、かたくりこ いたりあんどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん れたす、きゅうり、にんじん、こーん きゃべつ、たまねぎ、ぼぶりか
28金	かぼちゃぼーろ	★とんこつらーめん とりにくとやさいのくろずあんかけ ばなな	あすぱらがす びすけつと		ちやーしゅー とりにく	ちゅうかめん、 ばいたんすーぶのもと かたくりこ、さつまいも	きゃべつ、もやし、にんじん、たまねぎ たまねぎ、れんこん、にんじん、びーまん ばなな

* _____ は、自然食品のお菓子です。
 * ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。
 * □印はこども園で作る手作りおやつです。
 * 【】印がついているメニューは子どもたちに紹介する行事食です。
 * 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでいきます。
 * 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
 * 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。
 * 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。
 * ★印がついているメニューは、らいおんぐるーぶのリクエストメニューです。

2月 食育だより

2月3日は「立春」です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザなどの流行にこれからも注意が必要です。栄養バランスの取れた食事と規則正しい生活で体調を整え、元気に生活を送りましょう。

乾物をさわったよ！



乳児
・わかめ ・高野豆腐
『コンコン！』硬い高野豆腐を水に入れると、柔らかくなったり、色が変わったり、大きくなって膨らんだり興味深く見ていた子どもたち。実際に握ったり、ちぎったりして楽しみました。わかめも水で戻るといつも食べているわかめと同じになり、不思議そうでした。



にぎるとおみずがでてきた！



お水の色が変わっているよ！



硬くて小さいね！

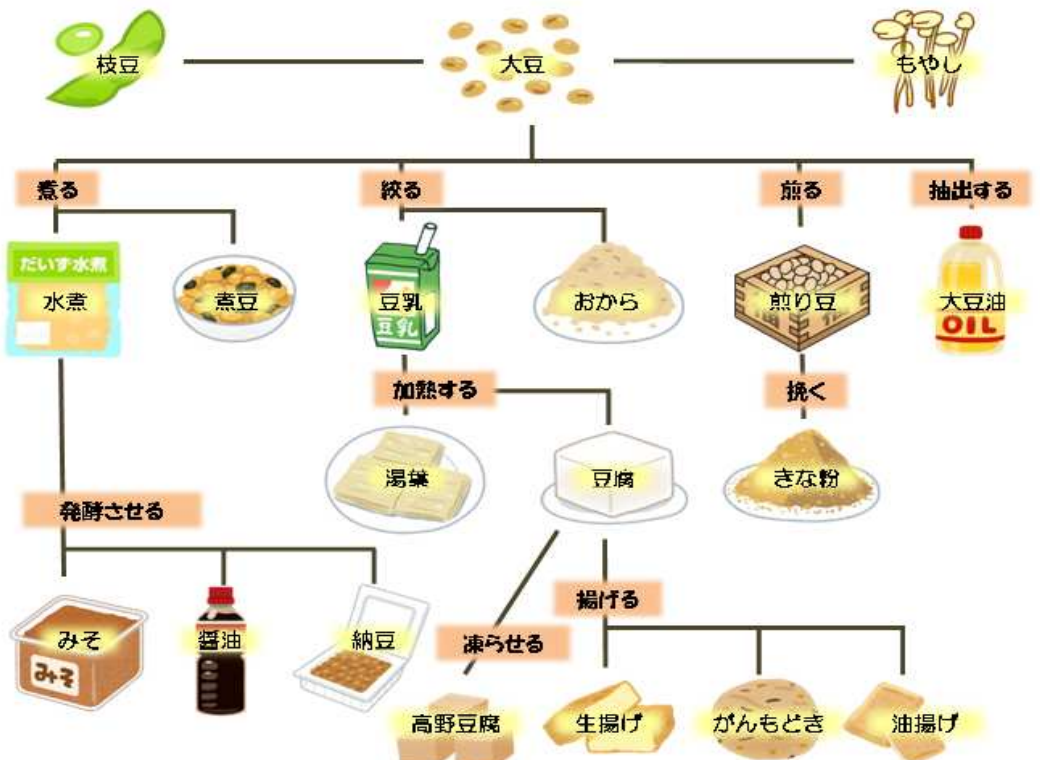


大豆のパワー

節分の豆にちなんで、大豆の栄養を紹介します。大豆は、人の体にとって大切な3大栄養素【炭水化物、たんぱく質、脂質】をバランスよく含んでいるのが特長です。大豆のたんぱく質は、良質なたんぱく質であることから、「畑の肉」とも呼ばれています。また、大豆たんぱく質の消化吸収率は、納豆で91%、豆腐では95%であり、とても効率のよい食品ということが分かります。

●大豆は変身上手

下の図のように、大豆は加工の方法によっていろいろな食品にすることができます。私たちにとって身近なものも多いのではないのでしょうか。良質なたんぱく質であり、その他の栄養も期待できる豆・豆製品を積極的に食していけると良いですね。



給食風景 うさぎ・きりんぐるーぷ

きりんぐるーぷは自分で運ぶのもお手のものです！

まずはおはして食べてみよう

うさぎぐるーぷはお箸を使い始めています

みんな自分のペースで食事の時間をすごしています

