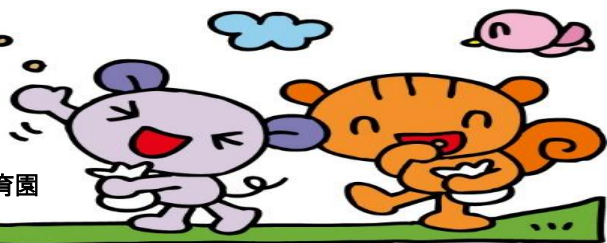




# 2月の予定献立

令和3年2月 米崎保育園



	献立名	午前のおやつ	午後のおやつ	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1 (月)	いり豆腐 ほうれん草とコーンのサラダ もやしの味噌汁 みかん ごはん	せんべい 牛乳	お好み焼き 牛乳	豆腐 鶏挽肉 油揚げ 若布 卵 牛乳	小麦粉 油 砂糖 米	人参 玉葱 干椎茸 いんげん ほうれん草 コーン もやし
2 (火)	大豆入りハンバーグ ポテトサラダ しめたま汁 ミニトマト ごはん	バナナ	カステラ 牛乳	豚挽肉 卵 大豆 牛乳	パン粉 じゃが芋 マヨネーズ 米	玉葱 人参 きゅうり みかん缶 しめじ 小松菜 ミニトマト
3 (水)	鮭のきのこクリームソース 三色ソテー 白菜のみそ汁 グレープフルーツ ごはん	クラッカー ヤクルト	二層になるゼリームース せんべい	鮭 卵 豆腐 牛乳 生クリーム	小麦粉 砂糖 米	玉葱 しめじ パセリ なら もやし 白菜 人参 グレープフルーツ
4 (木)	南瓜オムレツ ひじき炒り煮 吉野汁 りんご ごはん	せんべい 牛乳	人参バターケーキ 牛乳	卵 豚挽肉 油揚げ ひじき ささみ 牛乳	バター しらたき 小麦粉 砂糖 米	南瓜 玉葱 人参 ごぼう いんげん みつば りんご
5 (金)	豚肉の柳川もどき ピーナッツ和え 豆麩のみそ汁 オレンジ ごはん	ヨーグルト	ハムサンド 牛乳	豚肉 卵 ハム 牛乳	しらたき ピーナッツ 豆麩 米 じゃが芋 食パン マーガリン	ごぼう 玉葱 人参 小松菜 さやえんどう オレンジ
6 (土)	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し じゃが芋とキャベツのみそ汁 ごはん	せんべい 牛乳		豚挽肉 卵 かつお節 牛乳	砂糖 バター じゃが芋 米	ほうれん草 バナナ キャベツ 玉葱
8 (月)	エビグラタン 春雨酢物 わかめのみそ汁 スイティ 豆ごはん	ビスケット 牛乳	杏仁豆腐 せんべい	ムキエビ ベーコン チーズ 卵 ハム 豆腐 牛乳	マカロニ 小麦粉 バター パン粉 春雨 ごま油 米	人参 玉葱 ピーマン しめじ きゅうり もやし ねぎ
9 (火)	ポテトの肉巻き ブロッコリーのお浸し 五目みそ汁 オレンジ ごはん	せんべい 牛乳	ツナサンド 牛乳	豚肉 若布 かつお節 生揚げ ツナ缶 牛乳	じゃが芋 バター 食パン マヨネーズ 米	ブロッコリー 人参 ごぼう 大根 干椎茸 ねぎ オレンジ
10 (水)	豆腐とひじきのつくね 切干サラダ コーンとキャベツのスープ キウイ ごはん	クッキー 豆乳	くるみゆべし 牛乳	豆腐 鶏挽肉 卵 ひじき ハム 牛乳	パン粉 マヨネーズ 白玉粉 黒砂糖 上新粉 米	玉葱 切干大根 きゅうり 人参 キャベツ コーン キウイ
11 (木)	建国記念の日					
12 (金)	ミートローフ オーロラサラダ 卵スープ みかん ごはん	せんべい 牛乳	ココアケーキ 牛乳	豚挽肉 鶏挽肉 卵 ベーコン チーズ ハム	パン粉 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖 米	セロリ 玉葱 ピーマン レタス きゅうり えのき茸 みかん缶
13 (土)	手作り弁当					
15 (月)	高野豆腐の卵とじ 青菜としめじのお浸し キャベツのみそ汁 ミニトマト ごはん	せんべい 牛乳	さつま芋素揚げ 牛乳	高野豆腐 卵 油揚げ 牛乳	さつま芋 油 砂糖 米	人参 玉葱 さやえんどう ほうれん草 キャベツ ねぎ
16(火) 誕生会	カレーピラフ 鶏からあげ いちご わかめスープ スパゲッティソテー	クラッカー ヤクルト	ケーキ 牛乳	豚挽肉 鶏肉 チーズ 若布 豆腐 牛乳	片栗粉 油 スパゲティ 米	玉葱 ミックスベジタブル パセリ ねぎ 人参 いちご
17 (水)	煮魚 ひじきのごま和え 豚汁 みかん	せんべい 牛乳	小倉蒸しパン 牛乳	赤魚 ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳	マヨネーズ ごま 砂糖 じゃが芋 しらたき 小麦粉 米	人参 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ みかん缶 小豆
18 (木)	鶏のみそ焼き 油揚げと青菜の煮浸し ラーメン入りかきたま汁 スウーティ ごはん	せんべい りんごジュース	ホットドック 牛乳	鶏肉 油揚げ ハム 卵 ウィンナー 牛乳	ごま 中華麺 バターロール マーガリン 米	ほうれん草 人参 もやし 玉葱 パセリ スイティ
19 (金)	ベーコンエッグ マカロニサラダ のっぺい汁 りんご ごはん	せんべい 牛乳	豆腐のごまだれ団子 牛乳	卵 ベーコン 鶏肉 豆腐 牛乳	マカロニ マヨネーズ 里芋 白玉粉 ごま 砂糖 米	キャベツ きゅうり 人参 みかん缶 ねぎ 干椎茸
20 (土)	焼うどん 青菜和え なめこ汁 バナナ	せんべい 牛乳		豚肉 牛乳 豆腐	うどん 油 米	玉葱 ピーマン 人参 もやし キャベツ ほうれん草 えのき茸
22 (月)	ポパイオムレツ コーンサラダ ベーコンスープ グレープフルーツ しめじごはん	せんべい 牛乳	チーズ入りホットケーキ 牛乳	卵 ハム ベーコン チーズ 牛乳	ごま油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター 米	ほうれん草 玉葱 大根 人参 コーン 白菜 パセリ
23 (火)	天皇誕生日					
24 (水)	鶏肉の甘辛焼 キャベツの信田煮 ふのりのみそ汁 みかん ごはん	バナナ	二色団子 牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 ふのり 牛乳	小麦粉 油 じゃが芋 白玉粉 ザラメ 米	キャベツ 人参 みかん ほうれん草
25 (木)	すき焼き風煮 かぼちゃサラダ 小松菜のみそ汁 キウイ ごはん	ビスケット 豆乳	フレンチトースト 牛乳	豚肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	しらたき マヨネーズ 食パン バター 砂糖 米	人参 ねぎ ほうれん草 白菜 えのき茸 南瓜 きゅうり
26 (金)	タラフライタルタルソース 胡瓜と春雨の和え物 きのこのスープ グレープフルーツ ごはん	せんべい 牛乳	りんごケーキ 牛乳	たら 卵 ハム 豆腐 牛乳	小麦粉 パン粉 油 米 マヨネーズ 春雨 ごま油	きゅうり 玉葱 椎茸 チンゲン菜 グレープフルーツ りんご
27 (土)	五目なっとう さつま芋甘煮 大根汁 りんご ごはん	クッキー 牛乳		納豆 ささみ 焼きのり 牛乳	さつま芋 砂糖	ほうれん草 キャベツ りんご 大根 人参 小松菜

## はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを押さえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 素材…木製か竹製
- ② 形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm



## 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても  
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

～今月の一平均栄養所要量～  
エネルギー 517kcal  
たんぱく質 19.7g  
脂肪 17.9g

