



## たんぽぽぐみ こんだてひょう

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
2	月	茶 チーズ	ぎゅうにゅう・ごはん とうふのあげだんご ちゅうかふうやさいいため	茶 みかん 黒棒	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・豚肉	精白米・砂糖・片栗粉 パン粉・揚げ油・ごま油 チーズ・黒棒	人参・玉葱・キャベツ もやし・ニラ みかん
3	火	茶 パイン缶	ぎゅうにゅう・★だいすとえのきのたこみごはん ジャーマンポテトのチーズやき ささみのちゅうかあえ	茶 バナナ ケーキ	牛乳・ウインナー・チーズ 鶏ささ身・鶏卵・豆乳 バター・ゆで大豆	精白米・じゃがいも 砂糖・ごま油・薄力粉	人参・玉葱・パセリ きゅうり・もやし・バナナ パイン缶・えのきたけ
4	水	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう カレーライス フルーツのもりあわせ	茶 チーズ トースト	牛乳・豚肉 ゆで大豆・チーズ	精白米・じゃがいも 植物油・ビスケット パン	人参・玉葱・グリンピース バナナ・りんご・オレン
5	木	茶 りんご	ぎゅうにゅう・ごはん とうふとチーズのたまごやき ぎゅうにくとさつまいものきんぴら	茶 人参 ホットケーキ	牛乳・鶏卵・木綿豆腐 チーズ・牛肉・鶏卵 バター	精白米・ごま さつまいも・ごま油 薄力粉・砂糖	玉葱・人参・りんご レモン
6	金	茶 クラッカー	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき・ブロッコリー マカロニとハムのサラダ	茶 バナナ 丸ボーロ	牛乳・白身魚・ハム	精白米・砂糖・植物油 マカロニ・マヨネーズ クラッカー・丸ボーロ	生姜・小松菜・人参 ブロッコリー・バナナ
9	月	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう コーンラーメン スイートポテト	茶 きつね おにぎり	牛乳・豚肉・豆乳 かつお・昆布だし うす揚げ	精白米・中華麺・砂糖 植物油・ごま油・ごま さつまいも	人参・青ねぎ・小松菜 コーン・オレンジ
10	火	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん にくじやが だいすのサラダ	茶 さつまいもと きな粉の 蒸しパン	牛乳・牛肉・ゆで大豆 かつおだし きな粉・脱脂粉乳	精白米・植物油・砂糖 じゃがいも・薄力粉 さつまいも	人参・玉葱・グリンピース キャベツ・きゅうり バナナ・糸こんにゃく
12	木	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん シュンユイ・ブロッコリー はるさめのソテー	茶 きなこ クリームパン	牛乳・白身魚 きな粉	精白米・片栗粉・揚げ ごま油・砂糖・はるさめ 薄力粉・ごま油・パン	生姜・青ねぎ・人参 レタス・コーン・もも缶 ブロッコリー
13	金	茶 バナナ	おべんとうのひ	茶 ココアケーキ	豆乳	ホットケーキミックス 砂糖	バナナ
16	月	茶 チーズ	ぎゅうにゅう・ごはん とうふのあげだんご ちゅうかふうやさいいため	茶 みかん 黒棒	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・豚肉	精白米・砂糖・片栗粉 パン粉・揚げ油・ごま油 チーズ・黒棒	人参・玉葱・キャベツ もやし・ニラ みかん
17	火	茶 パイン缶	ぎゅうにゅう・★だいすとえのきのたこみごはん ジャーマンポテトのチーズやき ささみのちゅうかあえ	茶 バナナ ケーキ	牛乳・ウインナー・チーズ 鶏ささ身・鶏卵・豆乳 バター・ゆで大豆	精白米・じゃがいも 砂糖・ごま油・薄力粉	人参・玉葱・パセリ きゅうり・もやし・バナナ パイン缶・えのきたけ
18	水	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう カレーライス フルーツのもりあわせ	茶 チーズ トースト	牛乳・豚肉 ゆで大豆・チーズ	精白米・じゃがいも 植物油・ビスケット パン	人参・玉葱・グリンピース バナナ・りんご・オレン
19	木	茶 りんご	ぎゅうにゅう・ごはん とうふとチーズのたまごやき ぎゅうにくとさつまいものきんぴら	茶 人参 ホットケーキ	牛乳・鶏卵・木綿豆腐 チーズ・牛肉・鶏卵 バター	精白米・ごま さつまいも・ごま油 薄力粉・砂糖	玉葱・人参・りんご レモン
20	金	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう・キーマカレー 星のハンバーグ・コーンのサラダ ブロッコリー・ミニドーナツ	茶 ココア ケーキ	牛乳・豚ひき 豆乳	精白米・米粉・植物油・砂糖 ミニドーナツ・ホットケーキミックス・ビスケット 星のハンバーグ(8大アレルゲン不使用)	にんにく・生姜・玉葱・人参 キャベツ・りんご・コーン きゅうり・ブロッコリー
24	火	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん にくじやが だいすのサラダ	茶 さつまいもと きな粉の 蒸しパン	牛乳・牛肉・ゆで大豆 かつおだし きな粉・脱脂粉乳	精白米・植物油・砂糖 じゃがいも・薄力粉 さつまいも	人参・玉葱・グリンピース キャベツ・きゅうり バナナ・糸こんにゃく
25	水	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう コーンラーメン スイートポテト	茶 きつね おにぎり	牛乳・豚肉・豆乳 かつお・昆布だし うす揚げ	精白米・中華麺・砂糖 植物油・ごま油・ごま さつまいも	人参・青ねぎ・小松菜 コーン・オレンジ
26	木	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん シュンユイ・ブロッコリー はるさめのソテー	茶 きなこ クリームパン	牛乳・白身魚 きな粉	精白米・片栗粉・揚げ ごま油・砂糖・はるさめ 薄力粉・ごま油・パン	生姜・青ねぎ・人参 レタス・コーン・もも缶 ブロッコリー
27	金	茶 クラッcker	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき・ブロッコリー マカロニとハムのサラダ	茶 バナナ 丸ボーロ	牛乳・白身魚・ハム	精白米・砂糖・植物油 マカロニ・マヨネーズ クラッcker・丸ボーロ	生姜・小松菜・人参 ブロッコリー・バナナ

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。※網掛けの日はお誕生会、★は新メニューです。

※6日にスティックゼリー(卵・乳・小麦不使用)を出します。

今月の平均栄養量



# 給 食 だ よ り

エネルギー kcal	475	たんぱく質 g	17.0
---------------	-----	------------	------



大豆は「瘤の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富です。たんぱく質は皮膚や髪、爪、筋肉など、身体を構成する材料となります。園のカレーライスでもひき肉のように細かくして加えるなどし、ゆで大豆を活用しています。

節分とは、もとは立春や立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節の変わり目を指していましたが、次第に立春の前の日のことだけをいうようになりました。節分に豆まきをするのは、豆には靈力があり、豆をまくことで病気や災いを追いはらうと信じられてきたからだそうです。

2月3日の節分の日にちなみ、新メニューで「大豆とえのきのたきこみごはん」を予定しています。ゆで大豆は誤嚥を防ぐため、ざく切りにして炊き込みます。

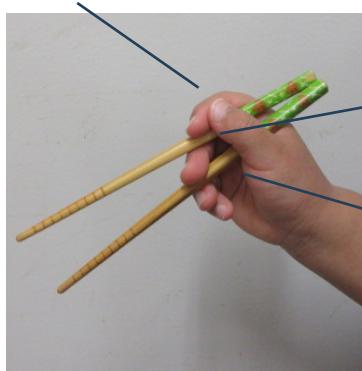
## はしと茶わんをじょうずに持とう



乳幼児期は、食事の時に手づかみから、スプーン、はしを使って食べるようになります。子ども達は、食卓でおとなのはしの持ち方や、茶わんの持ち方を見て、まねをしながら覚えていきます。幼稚園でも指導いたしますが、ぜひご家庭で見本を見せながら、お子様に正しい持ち方をお伝えください。

### はしの持ち方

上のはしは、中指と親指で支え、人差し指を添えます



はしとはしの間に  
中指が入ります

下のはしは、親  
指と薬指で支え  
ます

※動かすのは上のはしだけです

### 茶わんの持ち方

茶わんのふちに親指をかけます



人差し指から小指の4本をそろえて、糸底を支えます

※親指を茶わんの中に入れないようにします

はしの使用は、スプーンを「鉛筆持ち」で上手に使えるようになるなど、手指機能が発達し、指先に力が入れられるようになる、3歳頃からが望ましいようです。4~5歳になると、徐々に上達してきます。



はしの長さは子どもの手の長さよりも2~3cm長いものが良いでしょう。

茶わんは、子どもが手を開いて親指で茶わんのふちを、そのほかの指で糸底を持つことができる大きさのものを選ぶようにしましょう。

※ホームページではカラーでご覧になります。