

令和8年



# こんだてひょう

元岡幼稚園

日	曜日	昼食	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	ぎゅうにゅう・ごはん とうふのあげだんご ちゅうかふうやさしいため	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	人参・玉葱・キャベツ もやし・ニラ
3	火	ぎゅうにゅう・★だいずとえのきのたきこみごはん ジャーマンポテトのチーズやき ささみのちゅうかあえ	牛乳・ウインナー・チーズ 鶏ささ身・ゆで大豆	精白米・じゃがいも 砂糖・ごま油	人参・玉葱・パセリ きゅうり・もやし・えのきたけ
4	水	ぎゅうにゅう カレーライス フルーツのもりあわせ	牛乳・豚肉 ゆで大豆	精白米・じゃがいも 植物油	人参・玉葱・グリーンピース バナナ・りんご・オレンジ
5	木	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	牛乳・鶏卵・木綿豆腐 チーズ・牛肉	精白米・ごま さつまいも・ごま油	玉葱・人参
6	金	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	牛乳・白身魚・ハム	精白米・砂糖・植物油 マカロニ・マヨネーズ	生姜・小松菜・人参 ブロッコリー
9	月	ぎゅうにゅう コーンラーメン スイートポテト	牛乳・豚肉・豆乳 かつお・昆布だし	中華麺・砂糖・ごま 植物油・ごま油 さつまいも	人参・青ねぎ・小松菜 コーン
10	火	ぎゅうにゅう・ごはん にくじゃが だいずのサラダ	牛乳・牛肉・ゆで大豆 かつおだし	精白米・植物油・砂糖 じゃがいも	人参・玉葱・グリーンピース キャベツ・きゅうり
12	木	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	牛乳・白身魚	精白米・片栗粉・揚げ油 ごま油・砂糖・はるさめ	生姜・青ねぎ・人参 レタス・コーン ブロッコリー
13	金	ごぜんちゅうはいく(新学期用品販売)			
16	月	ぎゅうにゅう・ごはん とうふのあげだんご ちゅうかふうやさしいため	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	人参・玉葱・キャベツ もやし・ニラ
17	火	ぎゅうにゅう・★だいずとえのきのたきこみごはん ジャーマンポテトのチーズやき ささみのちゅうかあえ	牛乳・ウインナー・チーズ 鶏ささ身・ゆで大豆	精白米・じゃがいも 砂糖・ごま油	人参・玉葱・パセリ きゅうり・もやし・えのきたけ
18	水	おわかれえんそく			
19	木	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	牛乳・鶏卵・木綿豆腐 チーズ・牛肉	精白米・ごま さつまいも・ごま油	玉葱・人参
20	金	ぎゅうにゅう・キーマカレー ほしのハンバーグ・コーンのサラダ ブロッコリー・ミニドーナツ	牛乳・豚ひき肉	精白米・米粉・植物油 ミニドーナツ	にんにく・生姜・玉葱 人参・りんご・コーン キャベツ・きゅうり・ブロッコ
24	火	ぎゅうにゅう・ごはん にくじゃが だいずのサラダ	牛乳・牛肉・ゆで大豆 かつおだし	精白米・植物油・砂糖 じゃがいも	人参・玉葱・グリーンピース キャベツ・きゅうり
25	水	ぎゅうにゅう コーンラーメン スイートポテト	牛乳・豚肉・豆乳 かつお・昆布だし	中華麺・砂糖・ごま 植物油・ごま油 さつまいも	人参・青ねぎ・小松菜 コーン
26	木	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	牛乳・白身魚	精白米・片栗粉・揚げ油 ごま油・砂糖・はるさめ	生姜・青ねぎ・人参 レタス・コーン ブロッコリー
27	金	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	牛乳・白身魚・ハム	精白米・砂糖・植物油 マカロニ・マヨネーズ	生姜・小松菜・人参 ブロッコリー

※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。



裏面に給食だよりを載せています。



※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。



## 給食だより

今月の平均栄養量			
エネルギー kcal	395	たんぱく質 g	16.0



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、豆には霊力があり、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。

大豆は「畑の肉」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。

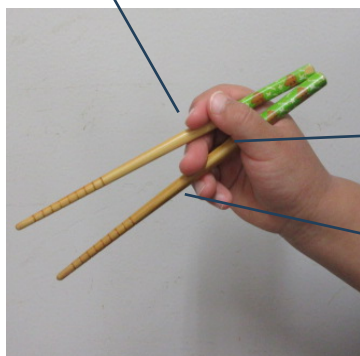
### はしと茶わんをじょうずに持とう



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成長していきます。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てないようにします

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、指先に力が入れるようになる、3歳頃からは望ましいようです。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れます。