



# 2月の献立表

～給食目標～ 食事のマナーを意識して食べる

マナーとは、みんなが気持ちよく過ごすためのルールです。箸の持ち方や姿勢、こぼさないで食べる等々、気をつけて食べましょう。

令和7年1月31日発行 鳥海保育園

日	曜日	献立	備考
1	土	肉うどん・フルーツ	
3	月	キッシュ・ひじきの炒り煮・りんご・豚汁	
4	火	麻婆豆腐・じゃがもち・オレンジ・みそ汁	
5	水	白身フライタルタルソース・ナポリタン・ゼリー・スープ	
6	木	きつねうどん・かき揚げ・バナナ	
7	金	さつま芋シチュー・春雨サラダ・ソーセージフライ・パイナップル	
8	土	きのこうどん・フルーツ	
10	月	筑前煮・ポテト・りんご・みそ汁	
12	水	△△ハンバーグ・ポテトサラダ・キウイフルーツ・春雨スープ△△	△おにぎりデー△
13	木	南瓜コロッケ・おひたし・ゼリー・みそ汁	カミカミデー・フランスパン
14	金	ミートボールカレー・福神漬け・大根サラダ・バナナ	
15	土	五目うどん・フルーツ	
17	月	生姜焼肉・ベビードック・キウイフルーツ・卵スープ	
18	火	焼き魚・切干大根煮・オレンジ・みそ汁	手作りおやつ・ドーナツ
19	水	すき焼き風煮・さつま芋天ぷら・ゼリー・すまし汁	
20	木	豆腐の揚げボール・野菜のごま和え・りんご・みそ汁	
21	金	コーンシチュー・もやしのナムル・ミートボール・パイナップル	
22	土	きつねうどん・フルーツ	
25	火	肉じゃが煮・ちくわの磯辺揚げ・りんご・みそ汁	
26	水	スパゲッティミートソース・鉄骨サラダ・キウイフルーツ・スープ	
27	木	ミートローフ・マカロニサラダ・ゼリー・白菜スープ	
28	金	ハヤシカレー・福神漬け・ブロッコリーサラダ・バナナ	



節分にちなんで…  
もっと大豆製品を食べよう！

- 大豆は「畑の肉」と言われるように、タンパク質が豊富です。育ち盛りの乳幼児には、タンパク質がたくさん必要ですので、大豆製品は積極的に摂りたいものです。硬いままの大豆は、窒息や誤嚥の危険性があるので、大豆製品である豆腐や納豆、もやし、きな粉などを食卓に登場させましょう。



「朝食の汁物で体ポカポカ」

寒い日が続いていますが、朝食に温かいスープやみそ汁などを加えてみてはいかがでしょうか？温かい汁物は、夜の間に冷えた体を温めるのはもちろん、消化がよくておなかに優しいというメリットもあります。具たくさんにすればそれだけでおかずになります。朝の一杯で心も体も温まりましょう。

