

2月の献立表

令和8年1月30日発行 鳥海保育園

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

～給食目標～ 食事のマナーを意識して食べる

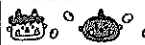
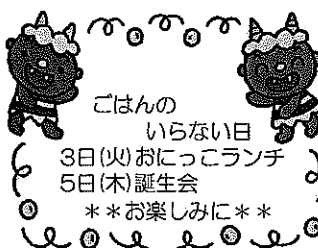
いただきます

ごちそうさま



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



日	曜日	献立	備考
2	月	筑前煮・納豆和え・ヨーグルト・白菜汁	
3	火	 おにっこランチ 	*手作りおやつ*きな粉ケーキ
4	水	きんぴらごぼう・玉子焼き・キウイ・大根汁	
5	木	キーマカレー・ナン・シーザーサラダ・オレンジ・ラッシー	*手作りおやつ*カリポリラーメン
6	金	魚フライ・おひたし・バナナ・わかめスープ	
7	土	きのこうどん・フルーツ	
9	月	野菜炒め・肉そぼろ・ポテナゲ・南瓜汁	
10	火	恐竜の卵・胡麻和え・りんご・わかめ汁	
12	木	△△ 鶏唐揚げの甘辛和え・ナムル・ゼリー・中華スープ	△△ おにぎりデー △△
13	金	ポークカレー・春雨サラダ・バナナ・牛乳	
14	土	かきたまうどん・フルーツ	
16	月	さばの塩焼き・おひたし・バナナ・そうめん汁	 ごはんの いらない日 3日(火)おにっこランチ 5日(木)誕生会 **お楽しみに**
17	火	すき焼き・たこ焼き・りんご・コーンスープ	
18	水	おでん・しらすふりかけ・ゼリー・豚汁	
19	木	コーンシチュー・ひじき煮・仲良しざし・オレンジ	
20	金	ひじきコロッケ・コーンサラダ・りんご・花魁汁	
21	土	わかめうどん・フルーツ	
24	火	シーフードグラタン・きなこ棒・オレンジ・玉子スープ	
25	水	赤魚の唐揚げ・おひたし・バナナ・白菜汁	
26	木	生姜焼肉・ポテトサラダ・ゼリー・オニオンスープ	*カミカミデー*フランスパン
27	金	南瓜シチュー・切り干し大根煮・ミートボール・オレンジ	
28	土	きつねうどん・フルーツ	

大豆はさまざまな栄養素が含まれている、バランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。大豆からできるものには、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。

栄養がつまった冬野菜
大根、かぶ、白菜、小松菜など寒い冬に耐えて育つ野菜にはビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやレンコンはお通じをよくし、鍋料理やスープにすると、体も温まります。

丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもを守るために、食生活で免疫力を高めましょう。味噌汁や納豆などの発酵食品を摂り、毎日の食事には卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れず。冬は1日1個みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。