

# 2月の食事だよ!



# 2月のこんだて



社会福祉法人 大和善隣館  
幼保連携型認定こども園 月津こども園 R8.2.1

暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きますね。寒さや風に負けない体づくりのために、規則正しい生活と、手洗い・うがい、冷えた体を温めるようなバランスの良い食事を心がけましょう。



## ～鏡開き～

### カリッ!サクッ!あられ美味しいね

年末の餅つき会で作った鏡餅をひまわり組の子どもたちが鏡開きをしました。

かなづちで鏡餅を割ることになり、子どもたちも大きな声で「せーのっ!」「よいしょ!!」と挑戦しますが、なかなか割れません。子どもたち、保育教諭と力を合わせて、なんとかひび割れができて無事に鏡開きが出来ました。

砕いた鏡餅は以上児クラスの子もたちに揚げあられに調理し、おやつ時間に味わいました。



### ★ひまわり組の味見当番が始まります★

当番の子が代表して給食を一足先に試食し、味の感想をクラスのみんなに伝える食育活動です。給食職員と一緒に味・香り・色・食感(シャキシャキなど)を確認する中で、食材や食感に興味を持ち、言葉で表現する力や自信が養われます。子どもたちにとって特別な役割となり、食事の時間をより楽しみにする活動になるとよいと思います。



### ★月津こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1～2歳児	500kcal	12.0～25.0g	11.0～16.0g	1.5未満
3～5歳児	600kcal	15.0～30.0g	13.0～20.0g	1.6未満
2月平均栄養量				
1～2歳児	503kcal	20.3g	15.7g	1.6g
3～5歳児	572kcal	23.1g	17.6g	1.7g

日	曜	AM おやつ (未満児)	献立名	PM おやつ (以上児のみ)	離乳食名
2	月	お茶 みかん	大豆ハンバーグ ポイルブロックリー 大根とわかめのスープ ☆	ミルク せんべい	豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーの柔らかか煮 大根とわかめのスープ
3	火	ジョア	🐱 節分ランチ 🐱	牛乳 節分蒸しパン	そぼろ雑炊 スティック野菜 すまし汁
4	水	お茶 ウエハース	きのこ入りスパゲッティ チーズ 白菜のクリーム煮 ☆	ミルクココア ビスケット	白菜のそぼろあんかけ じゃがいもの旨煮 味噌汁
5	木	お茶 せんべい	ブリ大根 小松菜のお浸し 金時煮豆(以) さつまいもの甘煮(未) ☆	牛乳 豆腐ドーナツ	煮魚 小松菜のあんかけ 味噌汁
6	金	牛乳 ビスケット	ゆかりごはん みかん 岩石揚げ(以) さつまいものかき揚げ(未) ちゃんこ汁 ☆	ミルクココア せんべい	そぼろあんかけ さつまいもの甘煮 味噌汁
7	土	お茶 せんべい	チャーハン 春雨スープ	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 わかめのスープ
9	月	お茶 みかん	鶏のカレー揚げ にんじんと卵のサラダ 小松菜のスープ ☆	ミルクココア クラッカー	そぼろあんかけ スティック野菜 小松菜のスープ
10	火	ジョア	マーボー豆腐 もやしときゅうりの中華あえ みかん ☆	牛乳 にんじんマーラーカオ	煮奴 そぼろあんかけ 味噌汁
12	木	お茶 ウエハース	鶏の立田揚げ 大根炒めなます かきたま汁 ☆	牛乳 大学いも	魚の野菜あんかけ 大根の旨煮 すまし汁
13	金	牛乳 ポーロ	ハヤシライス マカロニサラダ パナナ ☆	ミルクココア ビスケット	キャベツのそぼろあんかけ じゃがいもの旨煮 野菜スープ
14	土	お茶 せんべい	わかめごはん 豚汁	お茶 ビスケット	わかめ雑炊 味噌汁
16	月	お茶 バナナ	おでん 鶏味噌 キャベツサラダ ☆	ミルクココア せんべい	大根のそぼろあんかけ キャベツの柔らかか煮 味噌汁
17	火	お茶 でこぼん	ゆかりごはん 鶏の味噌マヨ焼き 春雨のごま酢あえ すまし汁 ☆	ミルク メープルマフィン	きゅうりのそぼろあんかけ スティック野菜 すまし汁
18	水	お茶 ウエハース	豚肉のしょうが焼き パナナ 味噌汁 ☆	ミルクココア クラッカー	そぼろあんかけ 煮奴 味噌汁
19	木	お茶 チーズ	魚の梅しそ揚げ 小松菜の納豆あえ 味噌汁 ☆	牛乳 肉まん	煮魚 小松菜のあんかけ 味噌汁
20	金	お茶 ウエハース	鶏のチリソース 粉ふきいも 卵とチンゲン菜のスープ ☆	牛乳 小松塩焼きそば	チンゲン菜のそぼろあんかけ 粉ふきいも わかめスープ
21	土	お茶 せんべい	小松菜とチキンのピラフ 野菜スープ	お茶 ビスケット	小松菜とそぼろの雑炊 野菜スープ
24	火	お茶 ウエハース	蒸し鶏の中華あえ でこぼん 中華風五目スープ ☆	ミルク せんべい	そぼろあんかけ 野菜スープ ブロッコリーの柔らかか煮
25	水	お茶 せんべい	タラのマヨネーズ焼き 小松菜のソテー カレースープ煮 ☆	牛乳 にんじんフォカッチャ	煮魚 小松菜のあんかけ 味噌汁
26	木	ジョア	♡ セレクト給食 ♡	くだものジュース ビスケット	そぼろ雑炊 じゃがいもの旨煮 味噌汁
27	金	牛乳 せんべい	ゆかりごはん 豚肉と大豆の磯煮 大根サラダ パナナ ☆	お茶 五目おにぎり	煮奴 ひじきのそぼろあんかけ 味噌汁
28	土	お茶 せんべい	カレーピラフ わかめスープ	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 わかめスープ

未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです♪

