



2月 給食だより

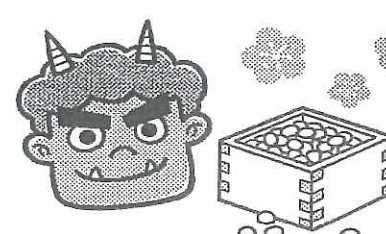


2024.2
滑川市保育所給食献立作成会
滑川市教育委員会子ども課

ひ	ようひ	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい		ない		よう			
				からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)		ちようしをどとのえる(みどり)			
1	もく	みまんじおやつ ぎゅうにゅうりんご	パン	やきそば ブロッコリー すましじる	ぶたにく とうふ はんぺん	やきそばめん	キャベツ ピーマン しめじ	にんじん もやし ブロッコリー ねぎ	きゅうり にんじん ごぼう	おちゃ うぐいすもち ぱりんこ	
2	きん	ぎゅうにゅう ひじきスティック	ごはん	おにさんランチ シューマイ いちご かみなり汁	とりにひきにく えだまめ にぼし	ウインナー とうふ シューマイ	ごまあぶら	たまねぎ いちご ねぎ	ブロッコリー しいたけ だいこん	きゅうり にんじん ごぼう	おちゃ うぐいすもち ぱりんこ
3	ど	ぎゅうにゅう パン	パン	おにさんランチ シューマイ いちご かみなり汁	とりにひきにく えだまめ にぼし	ウインナー とうふ シューマイ	ごまあぶら	たまねぎ いちご ねぎ	ブロッコリー しいたけ だいこん	きゅうり にんじん ごぼう	おちゃ うぐいすもち ぱりんこ
4	にち										
5	げつ	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	はくさいのクリームに きんぴらごぼう トマト	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	じゃがいも ごま	はくさい にんじん トマト	たまねぎ ごぼう グリーンピース いんげん	ミルク バームクーヘン	
6	か	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	さかなのたれづけ なつとうあえ みそじる	たら あつあげ	なつとう にぼし	ごまご かたくりこ	ほうれんそう たまねぎ	にんじん だいこん	ミルク カルてコスティック	
7	すい	ぎゅうにゅう カルシウムウエハス	ごはん	とりにくのてりやき だいこんツツあえ みそじる	とりにく うすあげ	ツナ にぼし	ごま	しょうが きゅうり たまねぎ	だいこん はくさい しめじ	にんじん しいたけ	フルーツクリーム
8	もく	ぎゅうにゅう チーズクラッカー	パン	ごもくうどん おひたし スモールパン	とりにく かつおぶし ちくわ	だしこんぶ たまご	うどん	にんじん ねぎ きゅうり	たまねぎ しいたけ スモールパン	ほうれんそう キャベツ	ヨーグルジョイ まるぼうろ
9	きん	ぎゅうにゅう りんご	ごはん	ぎょうざ たきあわせ かふうあえ	ぎょうざ たまご だしこんぶ	とうふ かつおぶし	じゃがいも こんにゃく	にんじん キャベツ	きゅうり	まめびよココア クリームコロソ	
10	ど	ぎゅうにゅう パン	パン	おにさんランチ シューマイ いちご かみなり汁	とりにひきにく えだまめ にぼし	ウインナー とうふ シューマイ	ごまあぶら	たまねぎ いちご ねぎ	ブロッコリー しいたけ だいこん	きゅうり にんじん ごぼう	おちゃ うぐいすもち ぱりんこ
11	にち										
12	げつ										
13	か	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	ボークカレー ぶくじんづけ フルーツサラダ	ぶたにく	ヨーグルト	じゃがいも	たまねぎ ぶくじんづけ パン缶	にんじん みかんかん バナナ	グリーンピース ももかん	ぎゅうにゅう あじつけこざかな クラッカー
14	すい	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	メーフルフライドチキン ポイルやさい すましじる トマト	とりにく だしこんぶ	とうふ かつおぶし	かたくりこ	ブロッコリー しめじ ねぎ	にんじん えのきだけ	トマト しいたけ	ぎゅうにゅう ココアむしぼん
15	もく	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	ミートオムレツ かぼちゃのにも コンソメスープ	たまご	ぶたひきにく		にんじん コーン	たまねぎ ほうれんそう	かぼちゃ もやし	ミルク オールレーズン
16	きん	ぎゅうにゅう まがりせんべい	ごはん	さばのみそに おひたし トマト みそじる	さば	にぼし	さといも	ほうれんそう コーン ねぎ	もやし トマト はくさい	にんじん はくさい	ぎゅうにゅう りんご
17	ど	ぎゅうにゅう パン	パン	おにさんランチ シューマイ いちご かみなり汁	とりにひきにく えだまめ にぼし	ウインナー とうふ シューマイ	ごまあぶら	たまねぎ いちご ねぎ	ブロッコリー しいたけ だいこん	きゅうり にんじん ごぼう	おちゃ うぐいすもち ぱりんこ
18	にち										
19	げつ	とうにゅう しろいとうせん	ごはん	やきざかな ごまあえ みそじる	さけ	にぼし	ごま	ほうれんそう はくさい	にんじん ねぎ	しめじ	とうにゅう バナナ
20	か	ぎゅうにゅう おとつと	パン	クロック ポイルやさい トマト すましじる	ぶたひきにく とうふ かつおぶし	たまご はんぺん だしこんぶ	じゃがいも ごまご パンこ ぶ	たまねぎ トマト	にんじん みつば	コーン	ミルク ももせりー
21	すい	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	ごはん	ポテトオムレツ コールスローサラダ みそじる	たまご にぼし	もめんとうふ	じゃがいも	たまねぎ きゅうり にんじん	キャベツ コーン えのきだけ	にんじん だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう オレンジ
22	もく	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	さかなのカレーあげ ポイルやさい こうやとうふのたまごとじ	まだら たまご	こうやとうふ	かたくりこ	ブロッコリー たまねぎ	キャベツ ごぼう	にんじん グリーンピース	ぎゅうにゅう りんご
23	きん										
24	ど	ぎゅうにゅう パン	パン	おにさんランチ シューマイ いちご かみなり汁	とりにひきにく えだまめ にぼし	ウインナー とうふ シューマイ	ごまあぶら	たまねぎ いちご ねぎ	ブロッコリー しいたけ だいこん	きゅうり にんじん ごぼう	おちゃ うぐいすもち ぱりんこ

ひ	ようひ	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい		ない		よう			
				からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)		ちようしをどとのえる(みどり)			
25	にち										
26	げつ	ぎゅうにゅう ソフトサラダ	ごはん	コーン入りさげごはん エビフライ ポイルやさい	さけ たまご だしこんぶ	えび とうふ かつおぶし	ごまご パンこ	キャベツ にんじん	ブロッコリー ほうれんそう コーン	しいたけ	オレンジジュース ケーキ
27	か	ぎゅうにゅう とんがりコーン	パン	やさしいラーメン バナナ きりぼしあえ	ぶたにく		ちゅうかめん	キャベツ バナナ	もやし にんじん ほうれんそう	コーン ねぎ きりぼしだいこん	ココアミルク ほしたべよ
28	すい	ぎゅうにゅう マリー	ごはん	なかよしうまに はるさめサラダ スモールパン	うすらたまご だしこんぶ	とりにく かつおぶし	じゃがいも こんにゃく はるさめ	にんじん パインかん	たまねぎ きゅうり	いんげん キャベツ	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
29	もく	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	マーボだいこん しらすあえ はるまき	ぶたひきにく はるまき	しらす	かたくりこ	だいこん だけのこ もやし	たまねぎ にんじん	しょうが ほうれんそう	ミルク えびせん

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。

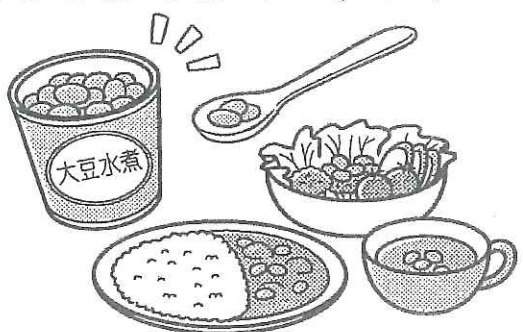


2月3日は節分

2月3日は節分です。節分は、季節の変わり目に災いを追いはらう行事です。節分に豆まきをするのは、霊力があると信じられていた豆をまくことで、病気や災いを追いはらうという意味があります。

大豆の栄養を食事にプラス

大豆は「畑の肉」と呼ばれるようにたんぱく質や脂質が豊富で、ビタミンやミネラル、また大豆イソフラボンなどの大豆特有の体によい成分も含んでいます。手軽に使える水煮の大豆をカレーやサラダなどにトッピングして、大豆の栄養を食事にとり入れましょう。



食事のお悩み 食事に集中できません

乳幼児期は、集中力の持続時間が短いため、食事に集中できなくなることがあります。食事中にテレビがついていたり、おもちゃがあつたりすると気になってしまうので、集中できる環境をととのえましょう。食事に時間がかかりすぎて気が散る場合は、量を減らして、間食と組み合わせて栄養をとる方法もあります。

