

# 2月給食だより

2021.2  
滑川市保育所給食献立作成会  
教育委員会子ども課

ひ	ようび	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	からだをつくる(あか)			な い よ う			
				からだをつくる(あか)			ちやうしをととのえる(みどり)				
1	げつ	ぎゅうにゅう つくりクッキー	ごはん	ちくわのいそべあげ あますあえ みそしる	ちくわ あおりの にぼし	たまご とうふ	こむぎこ	キャベツ きゅうり しめじ	にんじん はくさい たまねぎ	みかん たまねぎ	ココアミルク かたぬきチーズ
2	か	ぎゅうにゅう チーズおかき	ごはん	おにさんランチ シューマイ いちご かみなりじる	とりひきにく シューマイ にぼし	ウインナー とうふ	ごまあぶら	たまねぎ レーズン にんじん ごぼう	ブロッコリー いちご ねぎ しいたけ だいこん	きゅうり しいたけ だいこん	おちゃ ふくまめ うぐいすもち
3	すい	ぎゅうにゅう りんご	ごはん	ごもくいりたまご ひじきに ブロッコリー すましじる	たまご ひじき とうふ	とりひきにく さつまあげ はんぺん かつおぶし		たまねぎ グリーンピース ブロッコリー	にんじん しいたけ ねぎ	コーン いんげん	ミルク カルシウムせんべい
4	もく	ぎゅうにゅう ポーロ	パン	やさいラーメン ポイルウインナー きりぼしあえ	ぶたにく ウインナー		ちゅうかめん	キャベツ たけのこ ごまつな	もやし にんじん ねぎ	コーン ねぎ	ミルク バナナ
5	きん	ぎゅうにゅう ももかん	ごはん	コロッケ ポイルキャベツ 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 こむぎこ パンこ ぶ	たまねぎ キャベツ	にんじん トマト	コーン みつば	ぎゅうにゅう つくりゼリー
6	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ		パン	フルーツ			おちゃ おかし
8	げつ	ぎゅうにゅう ビスコ	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 こんにゃく 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 ばかうけ
9	か	ぎゅうにゅう ムーンライト	ごはん	ポークチャップ ブロッコリー オレソジ コンソメスープ	ぶたにく	はんぺん	こむぎこ	にんじん コーン ごまつな	たまねぎ ブロッコリー	しめじ オレソジ	ミルク ひじきスティック
10	すい	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	ごもくだいず かぼちゃとおおなのごあえ みそしる	だいず とりにく あつあげ	ちくわ だしこんぶ にぼし	こんにゃく ごま	にんじん かぼちゃ ねぎ	ごぼう ごまつな だいこん		ジョア アンパンマンビスケット
12	きん	ぎゅうにゅう カルシウムあられ	ごはん	カツオフライ ごふさいも ブロッコリー みそしる	カツオフライ にぼし	たまご	じゃがいも	ブロッコリー にんじん	キャベツ えのき	もやし たまねぎ	ぎゅうにゅう ココアおしぼん
13	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ		パン	フルーツ			おちゃ おかし
15	げつ	ぎゅうにゅう つくりウエハス	ごはん	ポークカレー 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	カリフラワー グリーンピース ももかん	たまねぎ ぶくじんづけ バナナ	にんじん みかんかん パインかん	ココアミルク おっとっと
16	か	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	とりにくのでりやき だいこんツナあえ はるさめスープ	とりにく	ツナ	ごま はるさめ	だいこん きゅうり たまねぎ	しょうが はくさい	にんじん しいたけ	ぎゅうにゅう アメリカンドッグ
17	すい	ぎゅうにゅう しるいふうせん	ごはん	なかよしうまに スパゲティサラダ スモールパイン	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 スパゲティ	にんじん パインかん キャベツ	たまねぎ ブロッコリー	いんげん レーズン	ミルク バナナ
18	もく	ぎゅうにゅう クラッカー	パン	きつねうどん ブロッコリー-たまごのあえもの さつまいものあまに	うすあげ だしこんぶ たまご	かまぼこ かつおぶし	うどん さつまいも ごま	ねぎ にんじん	たまねぎ ブロッコリー		ミルク くろぼう
アレルギーフリー のひ											
19	きん	とうにゅう ほしたべよ	ごはん	やきざかな ごまあえ トマト みそしる	さかな にぼし	あつあげ	ごま	ごまつな トマト	にんじん だいこん	しめじ ねぎ	とうにゅう じゃがいももち
20	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ		パン	フルーツ			おちゃ おかし
22	げつ	ぎゅうにゅう クリケット	ごはん	さばのみそに コーンいりおひだし トマト みそしる	さばのみそに にぼし		さといも	ごまつな コーン ねぎ	もやし トマト	にんじん はくさい	ぎゅうにゅう オレソジ
24	すい	ぎゅうにゅう バナナ	パン	やきそば ブロッコリー たまごスープ	ぶたにく	たまご	やきそばめん かたくりこ	キャベツ ピーマン コーン	にんじん ブロッコリー しいたけ	もやし たまねぎ	ミルク まがりせんべい
25	もく	ぎゅうにゅう サラダおかき	ごはん	コーンいりさけごはん エビフライ ポイルキャベツ トマト すましじる	さけ たまご だしこんぶ	えび とうふ かつおぶし	こむぎこ パンこ	コーン しいたけ	キャベツ にんじん	トマト ほうれんそう	オレソジジュース ブルーベリータルト

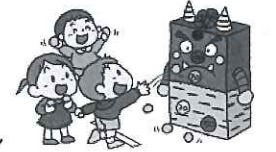
ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい	からだをつくる(あか)			な い よ う			
				からだをつくる(あか)			ちやうしをととのえる(みどり)				
26	きん	ぎゅうにゅう マリー	ごはん	ココットむし ポテトサラダ コンソメスープ	たまご チーズ	ぶたひきにく	じゃがいも	にんじん たまねぎ きゅうり もやし	たまねぎ ごまつな	きゅうり もやし	ぎゅうにゅう こめこの おこのみやき
27	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ		パン	フルーツ			おちゃ おかし

※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。



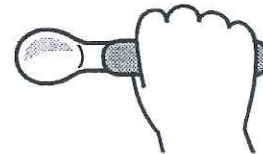
## スプーンとはしの持ち方

～その1～



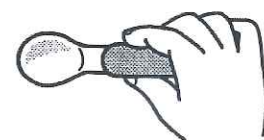
スプーンやはしは、食事のときには欠かせませんね。その中でもスプーンは、子どもが初めて自分で操作する食具といえます。スプーンを持たせるタイミングは、遊びの中でひじや肩を自分の意思で動かし、ものを握ったり、離したりが自由にできるようになることが一つの目安です。クレヨンを持って、なぐり書きができるようなら、スプーンを使える可能性が高いといえます。クレヨンを持つことは、スプーンを持つ練習になります。

### ① 上握り(1歳～1歳半)



手のひら全体で握り込みます。

### ② 指3本の上握り(1歳半～2歳頃)



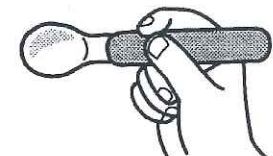
親指、人差し指、中指の3本を使い、やわらかくスプーンを握ります。

### ③ 下握り(1歳半～2歳頃)



下から握ります。または、親指、人差し指、中指の3本を使って下から握ります。

### ④ 鉛筆持ち(2歳頃～)



鉛筆の持ち方でスプーンを持ちます。



スプーンが鉛筆持ちで持てるようになったら、はしの持ち方を練習してみましょう！  
来月は、家庭でできるはしの持ち方の練習(～その2～)のおはなしです。

## かんたん！親子でクッキング！

### じゃがいももち



#### ●材料

じゃがいも 中2個(300g)  
A [ 片栗粉 30g  
塩 少々  
油(バター) 大さじ1/2  
しょうゆ 適宜

#### ●作り方

- ① じゃがいもは、皮をむいてゆで、マッシャーでつぶす。
- ② ①にAを加えて混ぜ合わせ、平たく好きな形に整える。
- ③ 油をひいたフライパンまたはホットプレートで、軽く焦げ目がつく程度に両面を焼く。
- ④ 皿に盛り付け、しょうゆをぬって出来上がり。