



# 甲南山手保育園

# 献立表

普通食



月	火	水	木	金	土
《 お誕生会 》				1・節分	2
鶏肉ときのこのピラフ 鮭フライのタルタルソースかけ ブロッコリーのサラダ コーンスープ みかん				細巻き いわしの甘辛煮 ほうれん草の胡麻和え すまし汁(湯葉) バナナ (黒糖蒸しパン)	中華丼 わかめスープ りんご  (お菓子)
4	5	6	7	8・絵本の世界	9
ごはん 豚肉と里芋のうま煮 れんこんサラダ 味噌汁(白ねぎ) りんご (チーズ蒸しパン)	ごはん 鶏の照り焼き ひじき・大豆の煮物 すまし汁(舞茸) ぼんかん (シュガートースト)	ごはん 鰯の煮付け ほうれん草の和え物 味噌汁(玉ねぎ) りんご (味噌ぞうすい)	ごはん 豆腐と豚肉の煮物 きゅうりのサラダ 味噌汁(大根) バナナ (プリン・お菓子)	ごはん 鯖のケチャップソースかけ 春雨の酢の物 味噌汁(白菜) みかん <small>(11匹のねことあほうどり・コロケ)</small>	焼きそば 味噌汁(じゃが芋) バナナ  (りんごのコンポート)
11	12	13	14・プール	15	16
振替休日	ごはん 豚肉の生姜炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁(舞茸) りんご (うどん)	ごはん 鯖のオランダ煮 キャベツの胡麻和え 味噌汁(大根) いよかん (さつま芋バター焼き)	ポークカレー マカロニサラダ みかん  (ココアケーキ)	ごはん 鶏肉とピーマンの炒め物 白菜のおかか和え 味噌汁(えのき) バナナ (そばめし)	ミートスパゲッティ キャベツのスープ りんご  (お菓子)
18	19	20	21	22	23
ごはん スパニッシュオムレツ ほうれん草のサラダ にんじんスープ りんご (フルーツヨーグルト)	お弁当日  (フライドポテト)	ごはん 牛肉と厚揚げの味噌炒め 春菊の胡麻和え すまし汁(舞茸) ぼんかん (ピラフ)	ひじきの混ぜごはん 鯖の塩焼き 小松菜ときのこの煮浸し 味噌汁(じゃが芋) バナナ (キャベツ焼き)	ごはん えびの甘酢あんかけ 青梗菜の和え物 わかめスープ みかん (ピーフン)	豚肉丼 味噌汁(ほうれん草) バナナ  (きなこ蒸しパン)
25	26	27	28・プール		
ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ 味噌汁(ひじき) いよかん (抹茶小豆蒸しパン)	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 しろなのお浸し 味噌汁(大根) りんご (カルピスゼリー・お菓子)	お誕生会  (お楽しみケーキ)	パン 鶏肉と白菜のクリームシチュー ジャーマンポテト バナナ  (おかかおにぎり)		

※食材の都合により変更することがあります。



2月3日は節分です。

1日の給食では節分にちなんで“細巻き”をします！

節分といえば豆をまいたり、恵方巻きを食べるという習慣があります。

また、年の数だけ豆を食べると福を呼びよせるとも言われています。

今年は東北東です(\*^\_^\*)

柑橘類の美味しい時期です！

柑橘類のおもな栄養素としては、カリウムとビタミンCがあります。

カリウムは、高血圧防止やむくみ解消が期待できます。

ビタミンCは、風邪や感染症予防の他、がん予防や老化防止、抗ストレス作用があります。

お店でもたくさん陳列されているので、ぜひ積極的にご家庭でもとりいれてくださいね。



☆☆2月の旬の食材☆☆

白菜・しろな・小松菜・春菊・ブロッコリー・カリフラワー・大根・・・

いちご・りんご・柑橘類(八朔・ぼんかん・文旦・伊予柑など)・・・

ヒラメ・アカカレイ・マサバ・タラ・ブリ・・・



# 甲南山手保育園

完了期

# 献立表



月	火	水	木	金	土
				1・節分	2
				混ぜごはん 鰯の煮付け ほうれん草の胡麻和え すまし汁(豆腐) バナナ (蒸しパン)	中華丼 わかめスープ りんご  (お菓子)
4	5	6	7	8	9
ごはん 豚肉と里芋のうま煮 れんこんサラダ 味噌汁(白ねぎ) りんご (チーズ蒸しパン)	ごはん 鶏の照り焼き ひじき・大豆の煮物 すまし汁(舞茸) ぼんかん (シュガートースト)	ごはん 鰯の煮付け ほうれん草の和え物 味噌汁(玉ねぎ) りんご (味噌ぞうすい)	ごはん 豆腐と豚肉の煮物 きゅうりのサラダ 味噌汁(大根) バナナ (ぶどうゼリー・お菓子)	ごはん 鰯のケチャップソースかけ 春雨の酢の物 味噌汁(白菜) みかん (ふかし芋)	焼きそば 味噌汁(じゃが芋) バナナ  (りんごのコンポート)
11	12	13	14	15	16
振替休日	ごはん 豚肉の生姜炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁(舞茸) りんご (うどん)	ごはん 鰯の煮付け キャベツの胡麻和え 味噌汁(大根) いよかん (さつま芋バター焼き)	ごはん 豚肉と野菜の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(わかめ) みかん (ココア蒸しパン)	ごはん 鶏肉とピーマンの炒め物 白菜のおかか和え 味噌汁(えのき) バナナ (そばめし風)	ミートスパゲッティ キャベツのスープ りんご  (お菓子)
18	19	20	21	22	23
ごはん 野菜とツナの煮物 ほうれん草のサラダ にんじんスープ りんご (フルーツヨーグルト)	ごはん 鶏肉の吉野煮 キャベツの和え物 味噌汁(わかめ) バナナ (ふかし芋)	ごはん 牛肉と豆腐の味噌炒め 春菊の胡麻和え すまし汁(舞茸) ぼんかん (ピラフ)	ひじきの混ぜごはん 鰯の煮付け 小松菜ときのこの煮浸し 味噌汁(じゃが芋) バナナ (キャベツおにぎり)	ごはん 鰯のあんかけ 青梗菜の和え物 わかめスープ みかん (ビーフン)	豚肉丼 味噌汁(ほうれん草) バナナ  (きなこ蒸しパン)
25	26	27	28		
ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ 味噌汁(ひじき) いよかん (抹茶蒸しパン)	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 しろなの煮浸し 味噌汁(大根) りんご (カルピスゼリー・お菓子)	鶏肉ときのこのピラフ 鮭の煮付け ブロッコリーのサラダ コーンスープ みかん (蒸しパン&フルーツ)	白ロールパン 鶏肉と白菜のクリームシチュー ジャーマンポテト バナナ (おかかおにぎり)		

※食材の都合により変更することがあります。

## 楽しい食事を！！

味覚の基本となるものは、甘味・塩味・うま味・酸味・苦味の五味と呼ばれるものによります。甘味はエネルギーとなるもの、塩味はミネラルなど、うま味は筋肉になるもので特に赤ちゃんはこれらの味を好みます。

対して酸味は腐ったもの、苦味は毒物というように赤ちゃんには本能的に好まれない味になってます。ましてや赤ちゃんの味覚はとても繊細で、酸味・苦味があると食べてくれないといったこともあるかと思いきやしかし、無理してそのような味付けの物を食べさせる事はなくても良いかと思えます。

無理に食べさせようとすればその味覚に対して恐怖心を植え付けてしまうので、マイナス効果になります。

だんだんと少しずつ慣れさせてあげてくださいね(\*^\_^\*)

小さい時に必要なものはそれらよりも甘味・塩味・うま味の方が大切です。

次のステップとして味付けのレパートリーを増やしていき、楽しい食事をしてくださいね♪♪

2月の献立（休日）

3日	10日	11日
中華丼 わかめスープ 果物	焼きそば 味噌汁 果物	鶏の照り焼き丼 味噌汁 果物
17日	24日	
ミートスパゲッティ キャベツスープ 果物	豚肉丼 味噌汁 果物	