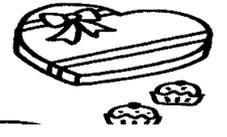


2月メニュー



2022年度 石川三育保育園 献立表

2月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ	
1	水	せんべい	ジャムパン、バナナ 南瓜シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	サーターアンダギー
2	木	クラッカー	グルテンと大根炒め 味噌汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、 ニラ、きゅうり、みかん、青ネギ	チーズ焼き
3	金	クッキー	お弁当	お別れ遠足	菓子パン
6	月	ビスケット	炊き込みご飯 お浸し ゆし豆腐、フルーツ	金芽米 ひじき、刻み昆布、 人参 タンパッキー、パイナップル ソーメン汁、しめじ、えのき、刻み油揚げ 椎茸 青ネギ	レモンクッキー
7	火	ウエハース	グルテンフライ フルーツ 春雨サラダ、みそ汁	金芽米、もちきび、玉葱 人参 大根、グルテン、パン粉 のり 芋、春雨、キュウリ、わかめ 青ネギ、みかん	クッキー・ジュース
8	水	せんべい	ジャムサンド バナナ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ	バナナケーキ
9	木	クラッカー	豆腐ハンバーグ サラダ 根菜みそ汁 フルーツ	金芽米 豆腐 乾燥バーガー 玉葱 ひじき、豆、パイナップル 大根、ゴボウ、人参、レタス、トマト、オクラ	ピザトースト
10	金	クッキー	スパゲッティ サラダ スープ フルーツ	パスタ 人参 玉葱 ピーマン チーズ 乾燥バーガー、みかん トマト缶、マッシュルーム チーズ キュウリ レタス、トマト、バジル	亀せんべい
13	月	ビスケット	厚揚げと白菜のあんかけ ソーメン汁、フルーツ	金芽米 豆腐 白菜、人参、ニラ、白ねぎ、しめじ、椎茸 ソーメン汁、みかん缶 キャンディチーズ	おにぎり
14	火	ウエハース	切干大根の煮物 ゆし豆腐 サラダ、フルーツ	発芽米、もちきび、椎茸 昆布、人参 こんにゃく ※グルテン、 青ネギ レットオニオン 切干大根 キャベツ コーン ほうれん草	ミックスポップコーン
15	水	せんべい	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	黒糖ポーポー
16	木	クラッカー	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	金芽米 発芽玄米 じゃがいも ピーマン 人参 玉葱 粉チーズ、コーン レタス クルトン キュウリ にんにく みかん	お誕生会のケーキ
17	金	クッキー	お弁当	お弁当の日	菓子パン
20	月	ビスケット	野菜シチュー サラダ、フルーツ	じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	スマイルポテト
21	火	ウエハース	きつねうどん、春巻き サラダ フルーツ	うどん、ほうれんそう、もやし、きゅうり 春巻き 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ、みかん	塩せんべい
22	水	せんべい	ジャムサンド バナナ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ	黒糖ポーポー
23	木	***	*****	天皇誕生日	*****
24	金	クッキー	カレーうどん サラダ フルーツ	うどん、たまねぎ、きゅうり、レタス、トマト、ベビーコーン、 ひよこ豆 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ、	ラスク
27	月	ビスケット	沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば キャベツ 人参 玉葱 ピーマン コーン ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく、オレンジ	ドーナツ
28	火	ウエハース	野菜チャンプルー、ゆし豆腐 もずく酢、フルーツ	人参、玉葱、もやし、ピーマン、キャベツ、豆腐、 ニラ、青ネギ、きゅうり、オレンジ、もずく	ホットケーキ

※月齢や材料、行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください

子どもが苦手な食材、どうする？

特定の食材を苦手と感じる理由は、においや食感など人それぞれです。苦手な食材の栄養素は他の食材で補うことも可能ですが、食べられた方が、より食事を楽しめますね。にんじんなら、なにかに混ぜてわからないようにするのはではなく、すりおろして炊き込みごはんにしたり、食べやすいきんぴらにしたりと、「にんじんを食べた」と実感できるくふうを。子どもと食材を買いに行ったり調理をしたりして、楽しい体験のなかで苦手意識をなくしていきたいですね。

