



2月メニュー



2023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	木	せんべい	大根とグルテン炒め煮 春雨サラダ スープ フルーツ	金芽米、大根、グルテン、ニラ、きゅうり、人参 ごま油 春雨 わかめ 麩 みそ みかん	グレープゼリー
2	金	クッキー	お弁当	お別れ遠足	菓子パン
5	月	クッキー	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、たんかん 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
6	火	ビスケット	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	饅頭
7	水	ウエハース	ジャムサンド パナナ 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 パナナ	いも天ぷら
8	木	せんべい	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、オレンジ 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 ゆし豆腐	バナナケーキ
9	金	クラッカー	ひよこ豆と南瓜のドライカレー 奴、コーンスープ、フルーツ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、ひよこ豆、南瓜、マッシュルーム、なす、インゲン 大豆バーカー、トマト缶、とうふ、おくら、コーン、トマト、クルトン、みかん	ピザトースト
12	月	***	*****	建国記念日 振替休日	*****
13	火	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	スマイルポテト
14	水	ウエハース	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、 パナナ	ミックスポップコーン
15	木	せんべい	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
16	金	クッキー	お弁当	お弁当の日	菓子パン
19	月	クッキー	焼きそば 味噌汁、 おひたし フルーツ	焼きそば もやし、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン 大豆、昆布 わかめ、ネギ、豆腐、オレンジ	おにぎり
20	火	ビスケット	シチューオンライス サラダ、フルーツ	押し麦、もちきび、金芽米 じゃがいも 人参 玉葱 ニンニク レタス トマト きゅうり、おしむぎ、みかん チーズ	野菜天ぷら
21	水	ウエハース	ジャムサンド パナナ 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 パナナ	塩せんべい
22	木	せんべい	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	ピザトースト
23	金	***	*****	天皇誕生日 休日	*****
26	月	クッキー	ふりかけご飯 具沢山スープ サラダ、フルーツ	金芽米、大根 しめじ、えのき、椎茸、青ネギ 豆 ひじき ごぼう、人参、レタス オレンジ きゅうり とまと コーン	チョコクッキー
27	火	ビスケット	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	ラスク
28	水	ウエハース	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、 パナナ	ドーナツ
29	木	せんべい	豆腐のすき焼きに ソーメン汁、サラダ フルーツ	金芽米、豆腐 玉葱、しらたき、いんげん 白菜 ねぎ ソーメン 椎茸、レタス サニーレタス きゅうり、コーン、みかん	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。

