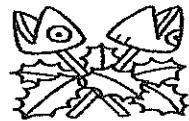


きゅうしょくだより



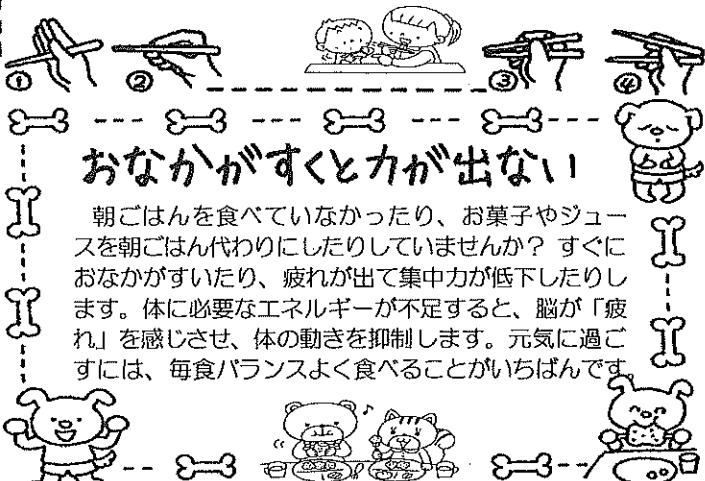
R3.1.29(金)

認定こども園しぶし幼稚園

2月2日は節分です。園では一足早く豆まきを行い、「おにはそとー！ふくはうちー！」と、子どもたちの元気な掛け声とともに、みんなの心や体から、いやいや鬼・泣き虫鬼・怒りんぼ鬼などたくさんの鬼が逃げていきました。1年間、元気いっぱい健康に過ごせるよう祈っております。2月3日は、立春で暦の上では春を迎える時期とされています。一般的には1月から2月にかけてが最も寒くなり、立春をこえるとだんだんと寒さが和らぐといわれています。まだ感染症も流れていていますので、手洗い・うがいをしっかり行い、感染症予防に努めましょう。

はしの持ち方

年長・年中組のお友だちは進学・進級を前に、はしを正しく持っているかどうか、見直してみましょう。上のはしは、中央より少し上を親指のはらと、ひとさし指のはらで持ち、中指の横に乗せます。下のはしは薬指の横に乗せ、上のはしだけ動かします。はし1本だけを鉛筆持ちで上下に動かす練習をすると、上手になります。年少・たんぽぽ組のお友だちは、無理にはしにするのではなく、まずはスプーン・フォークが鉛筆にぎりで使えるように練習しましょう。



<2月の食育>

★2月2日(火)年長:クッキー作り

持ってくるもの:エプロン・三角巾・マスク

クッキー型を使って型抜きや、好きな形に成形を行います。どんなクッキーができるか楽しみです。

★2月5日(金)年中:おにぎり作り

2種類のふりかけを使っておにぎりを作ります。まる、さんかく、たわらなど好きな形に握ります。

※爪の長いお友だちは短く整えましょう。

<愛情弁当の日>

2月16日(火)は愛情弁当の日です。

たんぽぽ組以上のお友だちはお弁当・水筒を持参して下さい。

ちゅうりっぷ組のみ給食です。

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時おやつ、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (月)	ごはん・わかめスープ 炒り豆腐 じやが芋きんぴら 麦茶	米、○食パン、じゃがいも、 ○砂糖、砂糖、油、ごま油	木綿豆腐、○牛乳、○卵、 鶏肉、○脱脂粉乳、ハム、 ◎牛乳	にんじん、たまねぎ、コーン、 えだまめ、ピーマン、葉ねぎ、わかめ、干しいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ○フレンチトースト
2 (火)	ごはん・さつま汁 大豆のかき揚げ もずく酢 麦茶	米、さつまいも、小麦粉、 油、砂糖	だいす、○脱脂粉乳、鶏肉、 卵、みそ、かにかまばこ、 干しそび、油揚げ、◎牛乳	もずく、はくさい、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、こまつな、 葉ねぎ、しそ	◎牛乳 ○ミルクココア ●黒糖かりんとう
3 (水)	ミルクパン・人参ポタージュ のり塩唐揚げ ゆで野菜 牛乳	コッペパン、○米、じゃがいも、 片栗粉、マヨネーズ、 油、○砂糖、砂糖	牛乳、鶏肉、○豚ひき肉、 ○みそ、無塩バター、◎牛乳	にんじん、ブロッコリー、 たまねぎ、ミニトマト、○にら、 ○しょうが、にんにく、 しょうが、あおのり	◎牛乳 ○麦茶 ○肉みそおにぎり
4 (木)	ごはん・すまし汁 豚肉のみぞ焼き コロコロサラダ 麦茶	米、○米、じゃがいも、マヨ ネーズ、油、砂糖、○ごま 油	豚肉、○牛ひき肉、○脱脂 粉乳、ハム、かにかまばこ、 赤みそ、ダイスチーズ、◎ 牛乳	はくさい、たまねぎ、○大豆 もやし、○こまつな、にんじ ん、きゅうり、えのきたけ、葉 ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ○ミニビビンバ
5 (金)	ひじきごはん・鶏肉の水炊き風 ブロッコリーといかの炒め 麦茶	○じゃがいも、米、油、○ 油、砂糖	鶏肉、木綿豆腐、いか、○ 脱脂粉乳、鶏肉、油揚げ、 ◎牛乳	はくさい、ブロッコリー、 にんじん、しめじ、ねぎ、しゅん ぎく、ひじき、しょうが、○あ おのり	◎牛乳 ○ミルクココア ○フライドポテト
6 (土)	小おにぎり・カレーうどん ほうれん草のナムル パイン 麦茶	○焼き芋、ゆでうどん、米、 油、片栗粉、ごま油、ごま、 砂糖	豚肉、○脱脂粉乳、◎牛乳	パン缶、たまねぎ、ほうれ んそう、にんじん、大豆もや し、ねぎ、りんご	◎牛乳 ○ミルクココア ●焼き芋
8 (月)	ミートスパゲティ・もち麦のスープ エビとポテトのサラダ いちご 麦茶	じゃがいも、スペグティ、○ ホットケーキ粉、押麦、マヨ ネーズ、○砂糖、○油、オリーブ油、砂糖	○牛乳、牛ひき肉、エビ、 ○コンデンスマilk、○卵、 ベーコン、粉チーズ、◎牛 乳	いちご、トマトピューレ、ブ ロッコリー、たまねぎ、にん じん、コーン、きゅうり、にん にく	◎牛乳 ○牛乳 ○ココア蒸レパン

裏面へ続く

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)
		・熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
9 (火)	親子丼 根菜と豆苗の和え物 みかんゼリー 麦茶	米、○ソフトマドレース、じやがいも、油、砂糖、片栗粉、ごま	卵、鶏肉、○脱脂粉乳、◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、豆苗、ごぼう、にんじん、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●ソフトマドレース
10 (水)	ぶどうパン・トマトスープ 牛肉コロッケ 野菜のゆかり和え 牛乳	ぶどうパン、○米、油、○ごま、オリーブ油	牛乳、鶏肉、○しらす干し、◎牛乳	キャベツ、トマトペースト、きゅうり、たまねぎ、トマト缶、干しうどり、セロリ、にんじん	◎牛乳 ○麦茶 ○じやこおにぎり
12 (金)	ごはん・大豆のスープ 鶏肉のごまみそ焼き 野菜サラダ 麦茶	米、じやがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、ごま、砂糖、○ごま	◎牛乳、鶏肉、だいず、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵、赤みそ、○おから	ブロッコリー、にんじん、コーン	◎牛乳 ○ミルクココア ○ごまとおからのクッキー
13 (土)	焼うどん たまごスープ りんご 麦茶	ゆでうどん、ごま油、片栗粉	豚肉、卵、木綿豆腐、○脱脂粉乳、かつお節、◎牛乳	キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、葉ねぎ、あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ●クリームパン
15 (月)	ごはん・みそ汁 さばの竜田揚げ 厚揚げの煮浸し 麦茶	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、油、砂糖	◎牛乳、さば、生揚げ、○脱脂粉乳、○卵、○無塩バター、みそ、○牛乳、煮干し、○バター	○りんご、なめこ、こまつな、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、○レモン果汁、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○アップルマフィン
16 (火)	※たんぽぽ以上見・お弁当・水筒 ごはん・すまし汁 鶏レバーの甘辛煮 キャベツの中華和え 麦茶	米、○リングドーナツ、はるさめ、砂糖、ごま油	鶏レバー、絹ごし豆腐、○脱脂粉乳、かにかまばこ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●リングドーナツ
17 (水)	コッペパン・マカロニスープ チキンのかわり焼き ブロッコリーサラダ 牛乳	コッペパン、○米、マカロニ、和風ドレッシング、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、◎牛乳	ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、○コーン、黄ピーマン、○塩昆布とコーンのおにぎり	◎牛乳 ○麦茶 ○塩昆布とコーンのおにぎり
18 (木)	ごはん・みそ汁 鮭のタルタルフライ 青菜とじゃこの磯あえ 麦茶	米、さといも、マヨネーズ、油	鮭、卵、○脱脂粉乳、しらす干し、みそ、◎牛乳	○どうもろこし、ほうれんそう、はくさい、にんじん、のり佃煮、たまねぎ、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ○ゆでどうもろこし
19 (金)	★2・3月お誕生会★ じゃこライス・タンドリーチキン スペゲティサラダ オレンジ、塩ゆで枝豆 お楽しみケーキ、麦茶	米、スペゲティ、マヨネーズ、油、パン粉	鶏肉、○脱脂粉乳、ヨーグルト、ハム、しらす干し、バター、◎牛乳	えだまめ、オレンジ、きゅうり、たまねぎ、○いちごジャム、にんじん、黄ピーマン、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○リッツサンド
20 (土)	豚丼 みそ汁 キャベツの和え物 麦茶	米、○メロン蒸しケーキ、和風ドレッシング、油、砂糖、ごま	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、かにかまばこ、みそ、煮干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、コーン、葉ねぎ、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●メロン蒸しケーキ
22 (月)	ごはん・みそ汁 魚の南蛮漬け マカロニサラダ 麦茶	米、○フランスパン、マヨネーズ、○グラニュー糖、油、砂糖、小麦粉	あじ、○脱脂粉乳、みそ、○無塩バター、ハム、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン、ピーマン、葉ねぎ、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○ラスク
24 (水)	米粉パン きのこシチュー キャベツとちくわの和え物 牛乳	米粉パン、じやがいも、○米、○マヨネーズ、ごま、砂糖	◎牛乳、牛乳、鶏肉、ちくわ、○ツナ缶、無塩バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、しいたけ、コーン	◎牛乳 ○麦茶 ○ツナマヨおにぎり
25 (木)	ごはん・すまし汁 鶏肉のカレー唐揚げ はるさめサラダ 麦茶	米、マヨネーズ、はるさめ、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	◎牛乳、鶏肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○牛乳、○ホイップクリーム、ハム	きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、○さくらんぼ缶、レモン果汁、にんにく、わかめ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○プリン
26 (金)	ごはん・みそ汁 豚肉の甘酢炒め ツナサラダ 麦茶	○じやがいも、米、じやがいも、○油、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、ツナ缶、みそ、煮干し	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、こまつな、葉ねぎ、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○コンソメポテト
27 (土)	わかめおにぎり 味噌ラーメン もやしのナムル 麦茶	ゆで中華めん、米、ごま油、砂糖、油	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、みそ、かつお節	キャベツ、もやし、大豆もやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、コーン、ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●せんべい

※仕入れ等の都合により食材料や献立を変更させていただくことがあります。尚、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

※午前のおやつは、ちゅうりっぷ・たんぽぽ組のお友だちが対象で牛乳とせんべい等市販のおやつになります。午後のおやつ及び土曜日の給食は、2号・3号のお友だちが対象となります。

※午後のおやつの●は市販のおやつになります。