

きゅうしょくだより



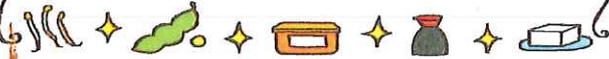
R4. 1. 31(月)

認定こども園しゅしゅ幼稚園

暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒さが厳しくなり乾燥する時期です。寒くても換気を行い、手洗い・うがい・マスクで感染症対策を行いましょう。また、十分な睡眠・栄養をとって体調を整えましょう。2月3日は節分です。園では一足早く、2月1日に豆まきを行います。「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、みんなの心や体の鬼を追い払いたいと思います。

大豆のパワー

大豆はたんぱく質・食物繊維・ビタミンB群・カルシウム・鉄などが含まれており、バランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。大豆からできるものには、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。1日1回は大豆製品を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。



節分

節分は「季節を分ける」という意味があり、昔は季節の変わり目には、悪いことが起きると信じられていました。立春の前の節分の日には、新しい季節が始まる前に魔除けとして、トゲトゲのヒラギの枝に匂いのきついイワシの頭を刺して、鬼が家に入らないように戸口などに飾るようになったそうです。また、豆は「魔滅」という漢字をあてはめることもあり、豆まきをするようになりました。悪いものが根付かないように、豆まきには炒った大豆や落花生を使います。

おし5せ

★2月8日(火) 食育 年長児クッキー作り
いろいろな形のクッキー型を使い、自分だけのクッキーを作ります♡直接生地を触りますので爪を短く切ってください。エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。

★2月22日(火)は愛情弁当の日です。
たんぽぽ組以上児は愛情弁当となります。
お弁当・水筒持参をお願いします
ひまわり組・ちゅうりっぷ組のみ給食です。



入学・進級を前に、はしやスプーンなどの食具を正しく持っているかどうか、見直してみましょう。もも組のお友だちは、スプーンやフォークを鉛筆握りで持てるようにしましょう。つくし組のお友だちは、スプーンやフォークを鉛筆握りで持ち、すくう・寄せるなどしっかり使えるようになりましょう。上手に使えるようになったら、はしも練習しましょう。ゆり組のお友だちは、食事に合わせて、はし・スプーン・フォークを使い分けましょう。はしを使うときは、上のはしの中央より少し上を鉛筆握りで持ち、もう一本のはしを下から差し込み、上のはしだけ動かします。はし1本だけを鉛筆持ちし、数字の1を書くように上下に動かす練習をすると、上手になっていきます。はしを上手く使うには個人差があります。厳しく叱ったりせず、まずははしに慣れること。食事は一生続くものですから長い目で見て、少しずつ「できた！」という経験を増やしてあげましょう。



スプーンの持ち方



↑3歳未満のおともだち

↑もも組以上のお友だち

はしの持ち方



日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時,○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 (火)	ごはん・さつま汁 いわしの梅煮 もずくの天ぷら 麦茶	米、小麦粉、さつまいも、板こんにゃく、油	いわし、鶏肉、○脱脂粉乳、卵、みそ、油揚げ、干しえび、◎牛乳	もずく、にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ、しそ、干しいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ●げたんは
2 (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	ミルクパン、○米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、○ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、○しらす干し、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、にんにく、しょうが、あおのり	◎牛乳 ○麦茶 ○じゃこおにぎり
3 (木)	ごはん・すまし汁 豚肉のみそ焼き コロコロサラダ 麦茶	米、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、油	豚肉、○だいたい、○脱脂粉乳、○きな粉、ハム、かにかまぼこ、赤みそ、チーズ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ○きなこ豆
4 (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	米、○米粉、○砂糖、油、○油、砂糖	○牛乳、鶏肉、木綿豆腐、いか、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	◎牛乳 ○牛乳 ○米粉ココア蒸しパン
5 (土)	牛肉のみそ炒め丼 すまし汁 フルーツホイップ 麦茶	米、油、砂糖、ごま	◎牛乳、牛肉、生クリーム、ヨーグルト、○脱脂粉乳、赤みそ	はくさい、たまねぎ、みかん缶、にんじん、バナナ、しめじ、えのきたけ、葉ねぎ、みつば	◎牛乳 ○ミルクココア ●レモンケーキ
7 (月)	ミートスパゲティー 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、○米、スパゲティ、もち麦、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖、○ごま油	牛ひき肉、○牛ひき肉、○脱脂粉乳、エビ、ベーコン、粉チーズ、◎牛乳	いちご、トマト、ブロッコリー、たまねぎ、○大豆もやし、○こまつな、ミックスベジタブル、にんじん、コーン、きゅうり、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○ミニピンパ

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時, ○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	
8 (火)	親子丼 根菜と豆苗の和え物 みかんゼリー 麦茶	米、じゃがいも、キャノーラ油、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 ●ソフトマドレーヌ
9 (水)	米粉パン・トマトスープ 牛肉コロッケ 野菜のゆかり和え 牛乳	米粉パン、○米、油、○砂糖、オリーブ油	牛乳、○豚ひき肉、鶏むね肉、○みそ、◎牛乳	キャベツ、トマト、きゅうり、たまねぎ、ホールトマト缶、ミックスベジタブル、セロリ、にんじん、○にら、○しょうが	◎牛乳 ○麦茶 ○肉みそおにぎり
10 (木)	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、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、ごま、砂糖	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、だいず、○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 ○おからのチョコチップクッキー
12 (土)	焼きうどん かきたま中華スープ りんご 麦茶	ゆでうどん、ごま油、片栗粉、油	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
14 (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、キャノーラ油、砂糖	◎牛乳、さば、生揚げ、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵、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、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
15 (火)	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、○じゃがいも、はるさめ、○油、砂糖、ごま油	鶏レバー、絹ごし豆腐、○脱脂粉乳、かにかまぼこ、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 ○ガーリックフライドポテト
16 (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、○塩こんぶ、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○昆布とコーンのおにぎり
17 (木)	ごはん・みそ汁 ささみのチーズフライ 青菜とじゃこの磯あえ 麦茶	米、さといも、油	ささみ、チーズ、しそ、○脱脂粉乳、しらす干し、みそ、◎牛乳	○とうもろこし、ほうれんそう、はくさい、にんじん、のり減塩佃煮、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ○ゆでとうもろこし
18 (金)	★2・3月お誕生会★ じゃこライス・タンドリーチキン スパゲティーサラダ・オレンジ 塩ゆで枝豆・お楽しみケーキ・麦茶	米、スパゲティ、マヨネーズ、油	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
19 (土)	カレーうどん ほうれん草のナムル パイン 麦茶	ゆでうどん、○焼き芋、油、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖	豚肉、○脱脂粉乳、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、深ネギ、りんご	◎牛乳 ○ミルクココア ●焼き芋
21 (月)	ごはん・みそ汁 魚の南蛮漬け かぼちゃサラダ 麦茶	米、○フランスパン、○グラニュー糖、油、砂糖、小麦粉、マヨネーズ	あじ、生揚げ、○脱脂粉乳、○無塩バター、みそ、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、ピーマン、葉ねぎ、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○ラスク
22 (火)	※たんぼぼ以上児・お弁当・水筒 ごはん きのこシチュー キャベツとちくわの和え物・麦茶	米、じゃがいも、ごま、砂糖	◎牛乳、鶏肉、牛乳、○脱脂粉乳、ちくわ、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 ○ミルクココア ●リングドーナツ
24 (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、はるさめ、マヨネーズ、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	◎牛乳、○牛乳、鶏肉、木綿豆腐、○ホイップクリーム、○脱脂粉乳、ハム	きゅうり、だいこん、にんじん、えのきたけ、○いちご、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
25 (金)	ごはん・みそ汁 豚肉の甘酢炒め 白菜とツナの和え物 麦茶	○じゃがいも、米、じゃがいも、○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
26 (土)	コーン味噌ラーメン もやしの和え物 バナナ 麦茶	ゆで中華めん、ごま油、砂糖、油	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、赤みそ、かつお節、無塩バター	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、深ネギ	◎牛乳 ○ミルクココア ●カステラ
28 (月)	ごはん・わかめスープ 炒り豆腐 じゃが芋きんぴら 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

※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、たんぼぼ組以下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・新2号のお友だちが対象となります。

※午後のおやつは●は市販のおやつになります。