



2月のこんだて



つばき・東つばき保育園

日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
1	水	きつねうどん	ウィンナーの天ぷら バナナ	グレープジュース 玉子ボーロ	牛乳 ★おふのラスク
2	木	黒糖ロール	小松菜と玉ねぎのスープ 鮭のチーズ焼き ポテトサラダ	牛乳 プリッツ	オレンジジュース ★白玉おやき
3	金	桃太郎カレー	コールスローサラダ りんご	野菜ジュース おせんべい	つ:ジョア東:ヤクルト ★チヂミ 福豆
4	土	つ:生活発表会 東:ホットドック	牛乳 みかんのシロップ和え	おやつ	
6	月	わかめごはん	豆腐となめこの味噌汁 鶏の唐揚げ ほうれん草と人参のゴマ和え	グレープジュース プリッツ	★煮ぼうとう
7	火	3色ライス	白菜のごまスープ みかん たらの野菜あんかけ	オレンジジュース えびせん	ゼリー カルピス
8	水	クリームスープ スパゲッティ	オープンオムレツ 野菜スティック	ミルクココア ふがし	レモンティー ★大学芋
9	木	ロールパンナ ちゃん	ブロッコリーとゆのコンソメスープ チキンのトマト煮 彩りソテー	グレープジュース クッキー	牛乳 ★カロエの黄粉和え
10	金	ニラチャーハン	わかめとナルトの中華スープ マーボーカ豆腐 りんご	ホットカルピス 小魚	紅茶 ★ドーナツ
13	月	ふりかけごはん	おふのすまし汁 筑前煮 キャベツとツナのマヨ醤油和え	野菜ジュース ラムネ	ヤクルト★青の りポップコーン
14	火	青菜とコーンの ごはん	じゃがいもと水菜の味噌汁 鮭フライ ほうれん草の煮びたし	オレンジジュース おせんべい	ヨーグルト
15	水	ナポリタン 焼きそば	かぶと人参の洋風スープ 野菜ソテー フルーツポンチ	牛乳 玉子ボーロ	★煮込みおでん
16	木	食パンマンと ジャムおじさん	ミネストローネ 温野菜サラダ チキンのマカロニグラタン	グレープジュース プリッツ	麦茶 ★みたらし団子
17	金	ハヤシライス	もやしとハムのスクランブルエッグ りんご	野菜ジュース えびせん	つ:ヤクルト★チヂミ 東:ジョア
18	土	コッペパン	牛乳 オレンジ	おやつ	
20	月	きのこの 混ぜごはん	かき玉汁 白身魚のチリ風和え キャベツと人参のゴマサラダ	リンゴジュース クッキー	カルピス ★フランクフルト
21	火	ひじきごはん	ほうれん草とじゃがいもの味噌汁 豚の生姜焼き 大根の酢の物	牛乳 プリッツ	プリン 小魚
22	水	味噌ラーメン	揚げワンタン バナナ	オレンジジュース えびせん	お茶 ★いちご蒸しパン
24	金	中華丼	カニカマとニラのスープ りんご ほうれん草とコーンのナムル	グレープジュース 玉子ボーロ	牛乳 ★スイートポテト
25	土	ホットドック	牛乳 パインのシロップ和え	おやつ	
27	月	ミッフィーちゃん ごはん	油揚げと大根の味噌汁 肉じゃが もやしと青菜のごまよごし	野菜ジュース おせんべい	牛乳 ★ココア揚げパン
28	火	ピーターパン ごはん	水菜とちくわのすまし汁 かじきの甘辛揚げ キャベツとがの浅漬	牛乳 プリッツ	ゼリー ミルクチップ



平均栄養摂取量	
3歳未満児 3歳以上児	
エネルギー (Kcal)	559 702
脂質 (g)	18.7 25.6
タンパク質 (g)	17.4 22.2

今月の食育メモ

まだまだ寒い日が続く、体力が低下してしまふ季節です。そこで風邪の予防に役に立つ果物“キウイフルーツ”のお話です。

キウイフルーツは国産のものでは11～5月が旬となり、輸入の物と合わせると一年中手に入る果物です。なんとこのキウイフルーツは100g中のビタミンCが果物の中で一番多いのです。一日に1個食べれば一日分のビタミンCが摂れてしまうんですよ。

そして、食べごろの目安は指で少し押しとへこむ程度です。しかし、キウイフルーツは生で食べたり、ヨーグルトに入れるくらいしか食べ方がわからないという方も多いのではないかと思います。そこで今回は電子レンジでできる簡単ジャムの作り方ををご紹介します。

◎材料◎ キウイフルーツ1個
砂糖 大さじ1～2 レモン汁 大さじ2

◎作り方◎

①キウイフルーツを小さめに切っておきます。

②切ったキウイと砂糖、レモン汁を耐熱皿に入れて3～4分(500W)加熱するだけです。

粗熱が取れたらビンなどに詰めて保存してください。

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は**荻野**です。
※10時のおやつは3歳未満児のみです。献立は都合により変わることがあります。
冬や体調を崩しやすい季節でもあります。手洗いうがい、そしてごはんをしっかり食べて健康な体をつくり、今月ある生活発表会の本番をみんなで迎えられるように頑張りましょう。給食の先生より