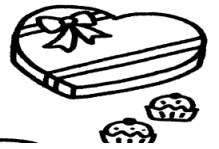


2月メニュー



2018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	金	クラッカー	お弁当	* * * * *	タンナファークルー
4	月	ウエハース	ケチャップライス コーンポタージュ サラダ、フルーツ	金芽米、コーン、ミックスベジタブル、玉葱、オクラ 人参、ブロッコリー、チーズ、クルトン、トマトソース、みかん	ヒラヤーチ
5	火	せんべい	切干大根の煮物 フルーツ みそ汁 サラダ	発芽米、もちきび、昆布、人参 こんにやく ※グルテン、 玉葱 青ネギ 切干大根 キャベツ ほうれん草、みかん	クッキー・豆乳
6	水	クッキー	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	黒糖カステラ
7	木	ビスケット	グラタン、サラダ 野菜スープ フルーツ	金芽米、もちきび、じゃがいも、人参、マッシュルーム、 チーズ、マカロニ、ブロッコリー、ほうれん草、オレンジ	ポップコーン
8	金	***	*****	親子みかん狩り	*****
11	月	***	*****	建国記念日	*****
12	火	せんべい	雑炊 えだまめ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、、レタス ポテト、バナナ、トマト、きゅうり、枝豆	ポテトフライ
13	水	クッキー	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	チョコチップクッキー・豆乳
14	木	ビスケット	グルテンの照焼き 味噌汁、サラダ フルーツ	片栗粉、グルテン 人参 レタス きゅうり トマト、コーン シメジ、大根 青ネギ しょうが みかん	スティックパイ
15	金	クラッカー	お弁当	* * * * *	カップケーキ
18	月	ウエハース	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 ゆし豆腐、しめじ、えのき、刻み油揚げ 椎茸 青ネギ	ぜんざいかステラ・豆乳
19	火	せんべい	タコライス フルーツ 野菜コンソメスープ	金芽米 人参 玉葱 ピーマン ※乾燥バーガー チーズ キュウリ レタス バジル トマト、オレンジ	にらチジミ
20	水	クッキー	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	押し麦、もちきび、胚芽米 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、たんかん	お誕生会のケーキ
21	木	ビスケット	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	野菜天ぷら
22	金	クラッカー	お弁当	お別れ遠足	菓子パン
25	月	ウエハース	ソーメンチャンプルー 味噌汁、サラダ	ソーメン、たまねぎ、にら、きゅうり、バナナ 人参、ピーマン、レタス、トマト、きゅうり、キャベツ	おにぎり
26	火	せんべい	三色ご飯 お吸い物、フルーツ	金芽米、もちきび、人参、オクラ、コーン、玉葱、 わかめ、麩、 青ネギ、乾燥バーガー、いよかん、	チーズやき
27	水	クッキー	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	レモンクッキー・豆乳
28	木	ビスケット	ミックスピザ クリームスープ、フルーツ	トマトソース、トマト、ピーマン、玉葱、ひよこ豆、インゲン豆 クルトン、豆乳、チーズ、ニンニク、ケチャップ、みかん	豆乳プリン

※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。

