



2月メニュー



2019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
3月	クラッカー	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	黒糖カステラ
4火	ウエハース	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 こんにゃく ※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	ヒラヤーチ
5水	せんべい	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	野菜天ぷら
6木	クッキー	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	スピン
7金	***	*****	親子いちご祭り	*****
10月	***	*****	建国記念日	*****
11火	ウエハース	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	チョコチップクッキー・豆乳
12水	せんべい	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	おにぎり
13木	クッキー	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、	フルーツポンチ
14金	ビスケット	お弁当	*****	カップケーキ
17月	クラッカー	炊き込みご飯 お浸し ソーメン汁、 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、 ソーメン汁、しめじ、えのき、刻み油揚げ 椎茸 青ネギ	蒸しパン
18火	ウエハース	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	たいやき・豆乳
19水	せんべい	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	チジミ
20木	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金	ビスケット	お弁当	*****	菓子パン
24月	***	*****	振替休日	*****
25火	ウエハース	カレーピラフ サラダ、フルーツ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、グリーンピース、マッシュルーム リンケッツ、春雨、キュウリ、スイカ	フレンチトースト
26水	せんべい	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	フライドポテト
27木	クッキー	ひじきの五目炒め ゆし豆腐 サラダ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、タンパッキー、大豆 豆腐、ひじき、油揚げ、こんにゃく、水菜、レタス、きゅうり、パイン缶	レモンクッキー・豆乳
28金	ビスケット	お弁当	*****	カップケーキ

※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、なにかに混ぜてわからないようにするのではなく、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。