



2月メニュー

2020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月	クラッカー	雑炊 枝豆 フルーツ	金芽米、もちきび、えのき、小松菜、人参、大根、玉葱、えだまめ、キャベツ、にら、いよかん	チョコカステラ
2火	ウエハース	三色ご飯 お吸い物、フルーツ	胚芽米、もちきび、人参、オクラ、コーン、わかめ、麩、青ネギ、桃缶、乾燥バーガー、オレンジ	ポップコーン
3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	ヒラヤーチ
4木	クッキー	野菜チャンプルー、味噌汁、 やっこ、フルーツ	人参、玉葱、もやし、ピーマン、キャベツ、油揚げ レタス、トマト、コーン、きゅうり、オレンジ、豆腐	黒糖ポーポー・豆乳
5金	ビスケット	焼きそば 味噌汁、 おひたし フルーツ	焼きそば もやし、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、 大豆、昆布 わかめ、ネギ、豆腐、オレンジ	ふかし芋
8月	***	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、たんかん	ハシュポト
9火	ウエハース	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	オーツクッキー
10水	せんべい	ジャムパン、パナナ 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	サーターアンダギー
11木	***	*****	建国記念日休日	*****
12金	ビスケット	お 弁 当	お別れ遠足	菓子パン
15月	クラッカー	きつねうどん サラダ フルーツ	うどん、ほうれんそう、もやし、きゅうり 油揚げ 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ、みかん	蒸しパン
16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	ワッフル・豆乳
17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	お好み焼き
18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
19金	ビスケット	お 弁 当	毎月のお弁当の日	プリッツ
22月	クラッカー	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	ホットケーキ・豆乳
23火	ウエハース	*****	天皇誕生日休日	*****
24水	せんべい	チーズサンド、パナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン チーズ、豆 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 パナナ	フライドポテト
25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
26金	ビスケット	お 弁 当	防災訓練	ドーナッツ

※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。

