



2月メニュー



2021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	火	クラッカー	グルテンと大根炒め 味噌汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、 ニラ、きゅうり、みかん、青ネギ	芋天ぷら
2	水	ウエハース	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	ヒラヤーチ
3	木	せんべい	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	ミックスポップコーン
4	金	クッキー	お弁当	お別れ遠足	菓子パン
7	月	ビスケット	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 ソーメン汁、しめじ、えのき、刻み油揚げ 椎茸 青ネギ	サーターアンダギー
8	火	クラッカー	厚揚げの野菜あんかけ ソーメン汁、フルーツ 和え物	厚揚げ、玉ねぎ、人参、タケノコ、しめじ、わかめ、枝豆 ソーメン、青ねぎ、白ねぎ、きゅうり、レッドグローブ	ヒラヤーチー
9	水	ウエハース	ジャムパン、バナナ 南瓜シチュー	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	おにぎり
10	木	せんべい	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	バナナケーキ・ジュース
11	金	***	*****	建国記念日	*****
14	月	ビスケット	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	ピザトースト
15	火	クラッカー	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	ミックスポップコーン
16	水	ウエハース	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
17	木	せんべい	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
18	金	クッキー	お弁当	お弁当の日	菓子パン
21	月	ビスケット	野菜シチュー サラダ、フルーツ	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	スマイルポテト
22	火	クラッカー	スパゲッティ サラダ スープ フルーツ	パスタ 人参 玉葱 ピーマン チーズ 乾燥バーガー、みかん トマト缶、マッシュルーム チーズ キュウリ レタス、トマト、バジル	黒糖ポーポー
23	水	***	*****	天皇誕生日	*****
24	木	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、	野菜天ぷら
25	金	クッキー	お弁当	防災訓練	菓子パン
28	月	ビスケット	きつねうどん、春巻き サラダ フルーツ	うどん、ほうれんそう、もやし、きゅうり 春巻き 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ、みかん	カップケーキ・ジュース

※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。

