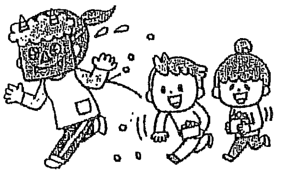

２月予定献立表

日	曜日	昼食	３時のおやつ	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	小さい子の朝のおやつ
1	月	コロナは外ビーフカレー　桃太郎ヨーグルト スープ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 じゃが芋 カレールウ コーンフレーク サラダ油	牛肉 大豆 卵 鶏ガラ ヨーグルト ミルク	玉葱 人参 にんにく パセリ わかめ 白桃 黄桃 桜桃	フルーツ
2	火	あわご飯　大豆の鬼コロッケ　みそ汁 ほうれん草中華サラダ　フルーツ	ミルク 煮干しカリカリ フルーツ	米 あわ 小麦粉 じゃが芋 パン粉 ケチャップ 醤油 ごま油	煮干し 鶏肉 豚肉 卵 大豆 ミルク	ほうれん草 トマト さやいんげん 大根 しいたけ バナナ オレンジ	フルーツ
3	水	あわご飯　オムレツきのこあん　人参グラッセ 冬キャベツの豆乳スープ　フルーツ	ミルク サンドウィッチ	米 あわ 塩 かたくり粉 バターロール マヨネーズ	卵 ベーコン 豆乳 ミルク	南瓜 パプリカ ブロッコリー 冬キャベツ 人参 きゅうり りんご	フルーツ
4	木	あわご飯　肉だんご入りおでん　レタスのりんご和え みそ汁　フルーツ	ミルク 魚天ぷら	米 あわ 麩 さつま芋 みそ ごま 砂糖 酢 菜種油	豚肉 いりこ 豆腐 卵 ちくわ ミルク	小松菜 レタス 大根 人参 昆布 大根葉 りんご パイン	フルーツ
5	金	茸スパゲティ　ブロッコリーのミモザサラダ 白菜のスープ　フルーツ	ミルク 鮭にぎり	スパゲティ トマトソース 塩 米 トマトペースト オリーブ油	鮭 鶏肉 卵 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 しめじ茸 白菜 茄子 マッシュルーム オレンジ	フルーツ
6	土	南瓜入りフーチバー雑炊　湯し豆腐　和え物 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	米 白甘みそ かつおぶし バター	湯し豆腐 鶏肉 ミルク	よもぎ 南瓜 ネギ バナナ	フルーツ
8	月	わかめご飯　ちくわのチーズはさみ　チンゲンのソテー 豚汁　フルーツ	ミルク ごまころがし団子	米 里芋 みそ 白玉粉 さつま芋 ごま バター	豚肉 ちくわ チーズ 煮干し 小豆あん ミルク	チンゲン ネギ 人参 大根 わかめ ごぼう オレンジ	フルーツ
9	火	パン　おからグラタン　鶏サラダ スープ　フルーツ	ミルク 納豆みそにぎり	ロールパン 塩 醤油 みそ 米 砂糖 ごま バター	おから 鶏肉 卵 納豆 豚肉 鶏ガラ ミルク	レタス トマト きゅうり 小松菜 しめじ茸 玉葱 焼きのり パイン	フルーツ
10	水	あわご飯　鰆の黄身焼き　みそ汁 冬野菜チャンプルー　フルーツ	野菜ジュース バナナケーキ	米 あわ 塩 みそ 砂糖 小麦粉 オリーブ油	鰆 豆腐 ベーコン 卵	冬キャベツ ブロッコリー アスパラ 小松菜 カリフラワー 野菜ジュース	フルーツ
12	金	小豆ご飯　猪むどぅち　昆布イリチー 白和え　フルーツ	ミルク ハートのチョコチップクッキー	米 猪むどぅち用みそ 醤油 ごま ホットケーキミックス チョコチップ	小豆 豚肉 豆腐 カシィティラ 卵 油揚げ チラガー ミルク	ほうれん草 人参 たけのこ 昆布 しいたけ こんにゃく タンカン	フルーツ
13	土	すき焼き丼　清し汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	米 砂糖 醤油 塩 菜種油	牛肉 豆腐 卵 ミルク	白菜 長ネギ しらたき シソの葉 人参 バナナ	フルーツ
15	月	カレーうどん　酢の物　ミルク フルーツ	温かい麦茶 おにぎり 白和え	うどん カレー粉 小麦粉 砂糖 米 ごま油	豚肉 イカ 豆腐 ミルク	パプリカ 長ネギ 玉葱 人参 小松菜 大根 焼きのり りんご	フルーツ
16	火	あわご飯　鯖のみそ煮　人参シリシリー 清し汁　フルーツ	ミルク 焼チウム(焼き芋)	米 あわ みそ 砂糖 酢 小麦粉 さつま芋 菜種油	鯖 卵 油揚げ 煮干し ミルク	白菜 人参 玉葱 ネギ アオサ オレンジ	フルーツ
17	水	お弁当会	プリン	砂糖	卵 ミルク		フルーツ
18	木	豚飯　ウラチキヌク　チリビラチャンプルー ウシル(汁物)　ナイムン(フルーツ)	ミルク アーサ入り蒸しまんじゅう	米 砂糖 醤油 みそ かたくり粉 田芋 菜種油	魚のすり身 豚三枚肉 豆腐 チキアギ ポーク ミルク	にら 人参 しいたけ 大根 わかめ えのき茸 パセリ パイン	フルーツ
19	金	あわご飯　おからハンバーグ　レバニラ炒め みそ汁　フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	米 あわ じゃが芋 ケチャップ ビスケット みそ ごま油	レバー おから 豚肉 卵 煮干し ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 にら パプリカ もやし わかめ オレンジ	フルーツ
20	土	魚と野菜のホワイトシチュー　サラダ フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	米 じゃが芋 小麦粉 ドレッシング	白身魚 鶏ガラ 生クリーム ミルク	玉葱 人参 ブロッコリー 小松菜 りんご みかん	フルーツ
22	月	あわご飯　南瓜のそぼろ煮　山海和え みそ汁　フルーツ	ミルク 元気あんまん	米 あわ みそ バター H.M ミロ はちみつ オリーブ油	豚肉 豆腐 煮干し 生クリーム ミルク	南瓜 玉葱 グリンピース きゅうり レタス わかめ りんご	フルーツ
24	水	沖縄そば　長命草の白和え フルーツ	ミルク 甘酢和え ジューシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 酢 ドレッシング	豚三枚肉 棒かまぼこ 豆腐 豚骨 ミルク	長命草 人参 小松菜 ネギ ひじき セロリー きゅうり オレンジ	フルーツ
25	木	あわご飯　アーサ入り卵豆腐　切干大根の煮付け 豚肉ともやしの豆乳スープ　フルーツ	ミルク 黒棒	米 あわ 砂糖 醤油 菜種油	卵 豚肉 チキアギ 豆乳 ミルク	人参 さやいんげん こんにゃく 切干大根 昆布 もやし りんご	フルーツ
26	金	お誕生日おめでとうメニュー	ミルク バースデーケーキ	米 あわ パイシート 塩 ケーキ バター	卵 ウインナー チーズ 鶏ガラ 生クリーム ミルク	ほうれん草 玉葱 大根 トマト きゅうり セロリー コーン パセリ いちご	フルーツ
27	土	チャーシューメン　コールスローサラダ フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	中華めん 塩 醤油 ごま油	焼き豚 鳴戸 卵 鶏ガラ ミルク	ネギ バナナ	フルーツ

節分

おやつの役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日３回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。

おやつの選び方

おやつは、お菓子やジュースだけではありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。子どもといっしょにラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめ。でも毎日手作りは大変ですよね？ 例えば、おせんべい＋果物＋牛乳、ビスケット＋ヨーグルトというように、市販のお菓子にプラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える