

2023

第二ゆりかごWEC学院



給食だより

大寒が過ぎ、暦の上では立春。春到来です。その前日が「節分」。力強く戸外に豆を投げ、鬼を追い払って福の神を迎え、年の数だけ豆を食べます。絵本や昔話に出てくる鬼はいませんが、悲しい出来事や苦しい病氣、弱い心やずるい心に姿を変えてやってくる鬼を追い出して、毎日幸せに暮らせるといいですね。



※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

子どもと食 ～子どもの食事Q&A③～

Q.3 野菜が苦手です困っています...

好き嫌いは成長の証です。食べることができなくても少しずつ、繰り返し食事に出して食べる機会を作りましょう。苦手なものを少しでも食べることができたらしっかりとほめてあげましょう。

一緒に食べる人が「おいしいね」と声をかけながらおいしそうに食べる姿を見ると「食べてみたい!」という気持ちになりますよね。新しい味、苦手な食べ物に挑戦できる楽しい雰囲気を作ることも大切です。

食事の準備を一緒にしたり、野菜の収穫体験をするなど、食材に触れる経験を通して食に興味を持つことが食べられるきっかけになることもありますよ♪



白菜とツナのごま香和え

- ◆材料 (4人分)
- ・白菜 (細切り) 120g
 - ・人参 (細切り) 12g
 - ・ツナ缶 15g
 - ・鶏ガラスープの素 小さじ1/3
 - ・ごま油 小さじ1/2
 - ・白いりごま 適量

- ◆作り方
- ①白菜と人参はさつと茹でて、しっかり絞る。
 - ②①にAを加えて和える。

白菜は糖質の数値もエネルギーも低く、色々な食材との相性がよい淡色野菜です。霜にあたると美味しさが増すと言われています。火を通すとかさが減り、たくさん食べられます。



2月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、みかん、いちご、オレンジの中からの使用となります。

曜日	月	火	水	木	金	土			
日	1	2	3	4	5	6			
献立	ごはん 鶏肉のはちみつレモン風味 菜の花のお浸し 豆腐の味噌汁 トマト	ごはん すき焼き風煮 青のりポテト 赤だし フルーツ	赤鬼ランチ エビフライ 花野菜サラダ わかめスープ フルーツ	コーンラーメン 小松菜のナムル フルーツ	ごはん 生産の最盛期であること、「千」が「二」と「一」「切」が「七」に見たてられることから、制定されました。大根を細く切り、て天日で干して乾燥させることで、保存性が高まるだけでなく、日光により糖化されて甘みが増します。	ふんわりロールケーキ ココアミルク	チヂミ お茶	立春大福/小豆蒸しパン お茶	わかめおにぎり 野菜ジュース
おやつ	ピザトースト ホットミルク	バームクーヘン 牛乳	お好み焼き お茶	プリンアラモード	黒糖蒸しパン 牛乳	わかめおにぎり 野菜ジュース			
日	6	7	8	9	10★豚丼の日	11			
献立	ハヤシライス スパゲティサラダ フルーツ	お弁当日	ごはん 鶏肉の照り焼き グリーンサラダ 大根の味噌汁 トマト	ごはん さばのごまだれ焼き いんげんのツナ和え ほうれん草のすまし汁 フルーツ	豚丼 バンサンスー 具たくさん味噌汁 フルーツ	建国記念の日 			
おやつ	ピザトースト ホットミルク	バームクーヘン 牛乳	お好み焼き お茶	プリンアラモード	黒糖蒸しパン 牛乳	わかめおにぎり 野菜ジュース			
日	13	14★バレンタインデー	15	16	17★お誕生会	18			
献立	ごはん 豚肉の生姜炒め ブロッコリーサラダ キャベツのスープ トマト	ごはん ハートのコロケ かぶのサラダ 白菜の豆乳スープ フルーツ	ごはん さわらの西京焼き ひじき煮 えのきの味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 千切大根サラダ にゅうめん トマト	ロールパン ほうれん草のスパゲティ チキンナゲット ポテトサラダ フルーツ	チキンライス マカロニサラダ フルーツ			
おやつ	マドレーヌ ジョア/牛乳	ガトーショコラ/ココアケーキ 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	ポタージュース クラッカー	りんごカップケーキ 牛乳	クリームパン 牛乳			
日	20	21	22★おでんの日	23	24	25			
献立	胚芽ロール クリームシチュー コールスローサラダ フルーツ	ごはん さばの塩焼き 白菜とツナのごま香和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	ごはん 味噌おでん わかめの酢の物 花麩のすまし汁 トマト	天皇誕生日 	ごはん 牛肉と厚揚げの味噌煮 ほうれん草のごま和え けんちん汁 トマト	そぼろ丼 もやしの磯和え フルーツ			
おやつ	ミニたい焼き 牛乳	焼きドーナツ アップルティー	たこ焼き お茶	ポタージュース クラッカー	りんごカップケーキ 牛乳	カステラサンド 牛乳			
日	27★人参デー	28	2023年節分 恵方は『南南東やや南』						
献立	ごはん 白身魚の人参揚げ 人参しりしり 小松菜の味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の唐揚げ ひじきサラダ キャベツの味噌汁 トマト	恵方とは、歳徳神 (さいとくじん) がいると言われる、その年もっとも良いとされる方向です。恵方巻きを食べる時には、恵方に向かって願い事を思い浮かべながら、無言で丸かぶりします。						
おやつ	えびせん りんごジュース	ホットケーキ 牛乳							

はな組 (完了期) ・ つぼみ組 ・ もも組 (1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
おやつ			みかん缶	クラッカー 牛乳	ちりめん お茶	ポーロ 牛乳
日	6	7	8	9	10	11
おやつ	せんべい 牛乳	チーズ お茶	クッキー 牛乳	人参スティック 牛乳	ビスケット 牛乳	建国記念の日
日	13	14	15	16	17	18
おやつ	ウエハース 牛乳	ちりめん お茶	パン りんごジュース	ポーロ 牛乳	黄桃缶	クラッカー 牛乳
日	20	21	22	23	24	25
おやつ	ビスケット 牛乳	人参スティック 牛乳	白桃缶	天皇誕生日	せんべい 牛乳	クッキー 牛乳
日	27	28				
おやつ	クラッカー 牛乳	ポーロ 牛乳				

※材料仕入等の都合によりメニューを変更する場合がございます。

株式会社 魚国総本社