

令和6年2月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100gを目安にもってきてください。

2月の食育カリキュラム

目標 『食事のマナーをおぼえたよ』

頑張ること 『ちawanをもってたべよう』

取組み 『調理師さんが給食の様子をみて声がけする』

1(木)				2(金)				3(土)			
さかなのみそつけやき				おやこに							
ぜんまいにもの				きりぼしだいこんさらだ							
とうふのすましじる				じゃがいもみそしる							
みかん				ばいんかん							
熱量	403	脂質	9.2	熱量	454	脂質	11.8				
蛋白	20.5	塩分	1.3	蛋白	20	塩分	1.4				
3時	りんごじゅーす せんべい			3時	ぎゅうにゅう てづくりおにぼん						

5(月)				6(火)				7(水)				8(木)				9(金)				10(土)			
ちくぜんに				はっぼうさい				にくだんごとまとそーす				ちんじゃおろーす				おむれつくりーむそーす							
ちーずふらい				かぼちゃさらだ				ぶろっこりーとまかるにさら				だいがくいも				ほうれんそうのごまあえ							
あつあげのみそしる				しゅうまい				じゃがいものみそしる				きのこたっぶりじる				らーめんじる							
おれんじ				みかん				ばなな				みかん				みかん							
熱量	416	脂質	11.2	熱量	560	脂質	18.3	熱量	558	脂質	18.3	熱量	480	脂質	15.3	熱量	553	脂質	17.1				
蛋白	18.3	塩分	1.2	蛋白	23.3	塩分	1.4	蛋白	19.0	塩分	1.3	蛋白	13.5	塩分	1.2	蛋白	20.7	塩分	1.5				
3時	ぎゅうにゅう とっぽ			3時	ぎゅうにゅう のりまよーすと			3時	よーぐると			3時	やさしいじゅーす はっぴーたーん			3時	ぎゅうにゅう てづくりおやつ						

12(月)				13(火)				14(水)お誕生会				15(木)				16(金)				17(土)			
振替休日				さばのみそに				ちゃーはん				えびふらい				手作り弁当の日 							
				おんやさい				ころっけ				すきこんぶに											
				みそけんちんじる				わかめすーぷ				とんじる											
				おれんじ				ふるーつよーぐると				ばなな											
熱量	395	脂質	11.3	熱量	540	脂質	15.1	熱量	481	脂質	14.6												
蛋白	16.8	塩分	1	蛋白	18.1	塩分	1.3	蛋白	18.6	塩分	1.5												
3時	ぎゅうにゅう まんじゅう			3時	てづくりくれーぷ			3時	すぼろん ぷりっつ														

単位:○熱量 = キロカロリー ○たんぱく質・脂質・塩分 = グラム

♥14(水)は、お誕生会です。ごはんはいりません。おうちから、はしとスプーンをもってきてね。

～おすすめおやつ紹介～

かぼちゃ甘納豆茶巾

かぼちゃ 300g

クリームチーズ 100g

砂糖 大さじ2～3

甘納豆 適量

かぼちゃは角切りにして、やわらかく蒸す。

皮をはずしてボウルにいれる。そこに砂糖と室温において

やわらかくしておいたクリームチーズを入れて混ぜる。

ラップに をスプーンですくって、甘納豆数個入れて茶巾に絞る。



令和6年2月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100gを目安にもってきてください。

19(月)				20(火)				21(木)				22(木)				23(金)				24(土)	
まかるにぐらたん				ぶたにくときゃべつみそいた				くりーむしちゅー				おでんじる				天皇誕生日					
はるさめとはむさらだ				さつまいもに				だいこんいりに				からあげ(かれーあじ)									
やさいたっぷりすーぶ				ふとたまごすましじる				じょあ				こまつななむる									
ぱいんかん				おれんじ				みかん				おれんじ									
熱量	464	脂質	11.8	熱量	401	脂質	8.3	熱量	447	脂質	9.1	熱量	485	脂質	15.1						
蛋白	14.1	塩分	1.2	蛋白	13.5	塩分	1.3	蛋白	17.1	塩分	1.5	蛋白	22.7	塩分	1.4						
3時	やくとほしたべよ			3時	ぎゅうにゅう つなまよこーんとーすと			3時	ぎゅうにゅう てづくりおやつ			3時	ぷりん								

26(月)				27(火)				28(水)				29(木)			
しろみさかなふらい				ちきんかれー				しろみさかなに				にくとうふ			
ほうれんそうあえもの				あっさりさらだ				ひじきにもの				ふらいどぼと			
かぶみそしる				ぎゅうにゅう				たまごすーぶ				もやしみそしる			
ばなな				みかん				ばなな				ばなな			
熱量	404	脂質	9.3	熱量	537	脂質	12.3	熱量	457	脂質	12.9	熱量	530	脂質	14.2
蛋白	18.4	塩分	1.2	蛋白	20.1	塩分	1.4	蛋白	20.7	塩分	1.2	蛋白	14.3	塩分	1.3
3時	ゼリー			3時	てづくりおやつ			3時	ぎゅうにゅう じゃがりこ			3時	ぎゅうにゅう てづくりしゅがーとーすと		



単位:○熱量=キロカロリー ○たんぱく質・脂質・塩分=グラム

きゅうしょくだより

はしの持ち方をチェックしてみよう!

片方はし(固定ばし)を
おやゆびの根元にはさむ。

くすりゆびを軽くまげて、
はしの下に第1関節を
そえる。おやゆびと
くすりゆび
でささえる。

もう1本のはし(作用ばし)は、
おやゆびのはらではさみ、
なかゆびの第1関節で支える。

作用ばしの支えをしっかりさせ
るために、こゆびをくすりゆびに
そわせる

食事のマナー

- 食事の前には、てをあらおう
- いただきます・ごちそうさまのあいさつをしよう
- 姿勢を正しくして、よくかんで食べよう
- 自分が食べた食器をかたづけよう
- 食べたら歯をみがこう