



# 2月の献立



令和6年

同仁東保育園

日曜	副食	主食	主な食材	3才未満児 午前間食	全児童 間食
1 木	鮭チーズフライ・スパゲティ・サラダ・味噌汁	ふりかけごはん	鮭・白菜・人参・もやし・豆腐・法蓮草	リッツ・牛乳	プリン・せんべい
2 金	赤鬼ご飯・フライドポテト・雷汁	五目御飯	人参・あげ・豆腐・鶏肉・じゃが芋・薩摩揚げ	するめ・牛乳	鬼のケーキ・牛乳
3 土	ミートソーススパゲティ・バナナ・わかめスープ	スパゲティ	玉葱・えのき・わかめ・人参・鶏肉・豚肉	せんべい・牛乳	クリームパン・牛乳
4 日					
5 月	野菜カレー・牛乳・フルーツ和え	ごはん	南瓜・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・豚肉	クッキー・牛乳	スイートポテト・麦茶
6 火	★さくら組リクエストメニュー★味噌ラーメン・チキンナゲット・りんご	中華麺	キャベツ・もやし・玉葱・人参・豚肉・鶏肉	たべっこ動物・牛乳	肉まん・牛乳
7 水	肉豆腐・酢の物・味噌汁	ごはん	玉葱・豆腐・豚肉・人参・椎茸・胡瓜	歌舞伎揚げ・牛乳	アメリカンドッグ・牛乳
8 木	鯖の味噌煮・彩和え・すまし汁	ごはん	鯖・キャベツ・もやし・カニカマ・玉葱・人参	塩せんべい・牛乳	ホットケーキ・牛乳
9 金	具だくさんの卵焼き・マカロニサラダ・野菜の中華スープ	のりごはん	卵・豚肉・玉葱・人参・法蓮草・もやし	ゴマスティック・牛乳	原宿ドッグ・牛乳
10 土	おにぎり・バナナ・豚汁	おにぎり	大根・人参・白菜・しめじ・ねぎ・豚肉	せんべい・牛乳	牛乳パン・牛乳
11 日					
12 月					
13 火	ホットドッグ・皮付きポテト・野菜スープ・牛乳	コッペパン	キャベツ・もやし・玉葱・人参・豚肉・じゃが芋	マリービスケット・牛乳	昆布とゴマのおにぎり・麦茶
14 水	水炊き・みかん・焼売	わかめごはん	白菜・人参・大根・えのき・豚肉・鶏肉	ブチ・牛乳	ソフル・せんべい
15 木	竹輪の磯部揚げ・ブロッコリー・トマト・のっぺい汁	ゴマ塩ごはん	大根・人参・厚揚げ・ねぎ・竹輪・法蓮草	ビスケット・牛乳	ふかし芋・牛乳
16 金	タンドリーチキン・もやしのサラダ・切り干し大根のスープ	ごはん	大根・人参・白菜・卵・鶏肉・もやし	リッツ・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
17 土	保育参観				
18 日					
19 月	三色丼・バナナ・具だくさん汁	ごはん	鶏肉・卵・枝豆・大根・人参・白菜	昆布・牛乳	りんごケーキ・牛乳
20 火	カレーうどん・大学芋	うどん	玉葱・じゃが芋・人参・ねぎ・豚肉・薩摩芋	クッキー・牛乳	カリカリトースト・牛乳
21 水	五目納豆・中華風サラダ・豚汁	ごはん	納豆・大根・人参・白菜・ねぎ・豚肉	たべっこ動物・牛乳	ピーナツパン・牛乳
22 木	春巻き・野菜とツナの和え物・味噌汁	なめし	白菜・人参・もやし・キャベツ・ツナ・豚肉	歌舞伎揚げ・牛乳	今川焼き・牛乳
23 金					
24 土	中華風うどん・バナナ	うどん	白菜・玉葱・椎茸・人参・にら・豚肉	せんべい・牛乳	ドーナツ・牛乳
25 日					
26 月	ハヤシライス・牛乳・ミモザサラダ	ごはん	じゃが芋・人参・玉葱・豚肉・キャベツ・卵	ゴマスティック・牛乳	ゼリー・せんべい
27 火	タンメン・肉団子(甘酢あん)・胡瓜の塩昆布和え	中華麺	キャベツ・もやし・人参・豚肉・コーン・法蓮草	塩せんべい・牛乳	デニッシュパン・牛乳
28 水	中華丼・杏仁豆腐・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・筍・海老・豚肉・法蓮草	マリービスケット・牛乳	フランクフルト・牛乳
29 木	カツオブライ・ひじきとマカロニのサラダ・味噌汁	わかめごはん	カツオ・ひじき・枝豆・カニカマ・白菜・人参	ブチ・牛乳	フルーチェ・せんべい

	エネルギー	タンパク質
3歳未満児	456kcal	16.0g
3歳以上児	640kcal	22.8g

都合により、献立が変更になる場合があります。



## 食べ物の嫌いと向き合うと...



寒さが厳しく感じられる日が増えましたね。体調を崩している子どもたちも多いですが、温かい食事と、休養をしっかりとって、みんなで寒い冬を乗り切りましょう！

ところで、お子さんに、好き嫌いはありますか？保護者の方としては、なるべく嫌いなものをなくしたいと思いがちですが、その好き嫌いは様々で、単に味や食感、においが原因という場合もあれば、見た目だったり、噛みにくいということもあれば、その食べ物を食べているときの思い出だったりもします。小さいお子さんは、なかなかその理由をお話できないこともあります。年長さんくらいになると、「なぜ嫌いなの？」という質問に答えてくれる子もいます。そこで、たまには食事でお子さんの嫌いに付き合って、「そっかー、それは食べたくないよね。」とか、「そんな感じがするんだね。」と答えて、共感してみましょう。

でも・・・と否定せずに、一緒に食べられる方法や、他のこういうものなら食べられるという方法もでてくるかもしれません。食事の時間に、嫌いなものを強要ばかりしてしまうと、食事そのものが嫌いになってしまったり、保護者の方もイライラしてしまいますよね。

大きくなるにしたがって、食べられるものも増えてきます。また、大人になって嗜好が変わることもあります。好き嫌いは、子どもの個性と考えて、おおらかな気持ちで見守っていきましょう。

### 旬の食材 ブロッコリー

ブロッコリーは、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みますが、なかでも突出しているのがビタミンC。かぜ予防、疲労回復に効果があるといわれています。葉にも茎にも同様に栄養があるので、薄切りなどにして上手に使いましょう。

汚れや虫がついていることもあります。逆さにして、水につけておけば簡単にとれます。また、長時間ゆでると栄養素が逃げてしまうので、サッとゆで、蒸す、または電子レンジを活用するのもよいでしょう。

ブロッコリー = 好きな子もたくさんいますよ！  
いっぱい食べてね。