

令和3年

2月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(月)	黄粉おかき	ウインナーロール	魚の香草パン粉焼き ほうれん草のソテー 粉ふき芋 りんご	
2(火)	バナナ	サンドイッチ・節分ポーロ	★鬼つ子ハンバーグ ブロッコリー 温野菜サラダ ※めざし いちご	
3(水)	ウエハース	キャラメルポテト	厚揚げの中華炒め ひじきの華風和え トマト みかん	
4(木)	いちご	牛乳もち	巣ごもり卵 南瓜の甘煮 スナッフエンドウ オレンジ	
5(金)	かりんとう	ホットケーキ	肉じゃが キャベツのおかか和え ※かえり バナナ	コッペパン
6(土)	せんべい	ヨーグルト・クッキー	和風スパゲティ いちご	
7(日)				
8(月)	ビスケット	大豆ごはん	魚の野菜あんかけ ほうれん草の和え物 トマト みかん	
9(火)	いちご	フルーツヨーグルト	レバーのマリアナソース 野菜のナムル りんご	
10(水)	ポーロ	焼きそば	麻婆豆腐 人参の甘煮 ブロッコリーのごま和え いちご	
11(木)			建 国 記 念 日	
12(金)	ヨーグルト	ドーナツ	キッシュ風卵焼き ※ごぼうサラダ トマト バナナ	豆乳パン
13(土)	ウエハース	チーズ・クラッカー	ひじきご飯 <すまし汁> いちご	
14(日)				
15(月)	豆乳クッキー	ひじきまんじゅう	魚の味噌煮 さつまいもの甘煮 大根の酢の物 オレンジ	
16(火)	あられ	チーズ・恐竜の卵	とんかつ 中華風酢の物 線キャベツ りんご	
17(水)	せんべい	ショートケーキ 	★そぼろごはん 魚の照り焼き 和え物 <味噌汁> いちご	
18(木)	いちご	じゃが丸くん 	ゴロゴロ野菜の卵焼き キャベツとちくわのセサミソース トマト バナナ	
19(金)	ゼリー	黄粉団子	<冬野菜シチュー> 野菜の納豆和え ゆで卵 オレンジ	人参パン
20(土)	あられ		発表会 (詰め合わせ菓子)	
21(日)				
22(月)	いちご	りんごのマフィン	<ポークビーンズ> 小松菜のおかか和え ソーセージ オレンジ	
23(火)			天 皇 誕 生 日	
24(水)	ソーセージ	豚しぐれごはん	高野豆腐の卵とじ 和風サラダ トマト りんご	
25(木)	プリン	クロックムッシュ	<のっぺい汁> ししゃも ※大豆入り煮昆布 いちご	
26(金)	クラッカー	竹輪の磯辺揚げ	炒り卵のミートソースかけ ※豆まめサラダ ブロッコリー バナナ	ミルクパン
27(土)	ビスケット	クリームパン	ちゃんぽん いちご	
28(日)				

◎食育の日 ★行事食・郷土料理 <>汁物 ※かみかみメニュー ・都合により果物を変更する場合があります

○2月の目標○

食事のお手伝い

お手伝いは、子どもの自立や責任感を育む大切なお仕事です。最初は、時間がかかったり、失敗したりするかもしれませんが、子どものやりたいと思う気持ちを尊重してチャレンジしてもらうのもいいですね。そして最終的には、家族のため働く事は自立への一歩になります。「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えたり、ほめてあげたりすると満足感や達成感につながります。一緒に出来るお手伝いを見つけてみましょう。

<節分>

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気を祓います。

<豚しぐれごはん>

○材料○ (子どもの一人分)

豚肉10g ごぼう5g 葱3g 人参10g 生姜少々
米50g 醤油2g 砂糖0.5g みりん0.5g

作り方

- ①材料を適当な大きさに切る。
- ②豚肉を炒め、具材がやわらかくなるまで煮る。
- ③やわらかくなったら、醤油を加え味をととのえる。
- ④炊きあがったご飯と具を混ぜ合わせねぎを散らす

○ごぼうや生姜の香りが良く、子ども達が好きな献立です。簡単に出来て、多めに作って冷凍して昼食 や夕食にしてみてもいいかなと思います。