



2月 こんだてひょう



2022年度 光幼保園

月	火	水	木	金	
		1 ごはん ひじき豆腐ハンバーグ 人参きんぴら 大根のみそ汁 牛乳 りんご トマトピザ	2 ごはん さばの煮つけ かぼちゃのコロコロサラダ かきたま汁 果物・牛乳 蒸しパン 焼きごまもち	3 大豆ツナごはん 鶏の山賊焼き わかめの酢の物 じゃが芋のスープ 牛乳 人参グラッセ ぶどうゼリー	
	6 ゆかりごはん 鮭のコーンフレーク焼き 里芋のそぼろあん 春菊のすまし汁 牛乳 マカロニきな粉 お麩ラスク	7 ★塩ラーメン トンテキ 三色ナムル 果物 牛乳 いりこ チーズ昆布おにぎり	8 ごはん カレイのごま風味揚げ ほうれん草のおかか和え 春雨スープ 牛乳 大根の煮物 レーズンクッキー	9 わかめごはん 鶏の照り焼き ひじきと大豆のツナサラダ なめこのみそ汁 果物・牛乳 トースト ポップコーン	10 ごはん 豆腐とれんこんのつくね 白菜のゆず和え キャベツのすまし汁 牛乳 蒸しかぼちゃ 焼きドーナツ
	13 ごはん さわらのみそ焼き 切り干し大根の酢の物 豆腐のすまし汁 牛乳 クラッカーサンド どら焼き	14 食パン ★鶏のから揚げ 大根とじゃこのサラダ 具たくさんスープ 果物・牛乳 いちごヨーグルト 焼きおにぎり	15 ごはん 海苔つこ豆腐 キャベツともやしの炒め物 さつまいものみそ汁 牛乳 粉ふき芋 オレンジカップケーキ	16 中華丼 チンゲン菜のナムル かぶのスープ ★カルピスゼリー 牛乳 人参のおかか和え お好み焼き	17 ごはん 鮭のムニエル ごぼうの青のりマヨサラダ かぼちゃのみそ汁 牛乳 きな粉バナナ のりじゃこトースト
20 ごはん 鶏のごま焼き れんこんきんぴら 白菜のみそ汁 牛乳 おしゃぶり昆布 スイートパンブキン	21 りんでんうどん さばの塩焼き ひじきの五目煮 果物 牛乳 チーズ ツナマヨおにぎり	22 りんでんまつりリハーサル 弁当の日 	23 建国記念の日	24 ごはん カレイのピカタ キャベツの酢の物 豆乳スープ 牛乳 ふかし芋 りんご蒸しパン	
27 ごはん あじのパン粉焼き 小松菜のコーン和え 根菜のみそ汁 牛乳 乾パン きな粉バナナ	28 誕生月メニュー チャーハン ガブリ春巻き カミカミサラダ 中華スープ ミニケーキ・牛乳 カルシウムせんべい かぼちゃのおやき	※上段が午前おやつ、下段が午後おやつです。 ※ひよこ・りす・うさぎ組のみ、午前おやつがつきます。 ★のついたメニューは青組の子どもたちのリクエストです。			

《よく噛むことのメリット》

食事をする際、よく噛むことで唾液が多く分泌されるため、消化が良くなり、栄養をたくさん取り込むことができます。また、満腹中枢を刺激し、食べすぎを防ぐことにもつながります。子どもは大人に比べて、消化に時間がかかります。よく噛んで食べることにより、胃や腸への負担も減らすことができます。

また、噛むことは脳神経を刺激するため、脳の働きを活発にします。そして、顎の筋肉を使うことで、脳神経を刺激しホルモンが分泌され、意欲向上や運動神経の発達も期待できると言われています。

【給食レシピ】

カミカミサラダ

【材料】

キャベツ	200g
にんじん	60g
さきいか	9g
いりこ	17g
マヨネーズ	13g
ハム	36g

【作り方】

- ① キャベツを太めの千切り、人参を拍子切りにする
- ② ハムを半分切り、重ねて細切りにする
- ③ ①を耐熱用ボールに入れ、600Wで4分加熱して野菜が柔らかくなっているか確認する
- ④ ③の粗熱をとり、水気を絞る
- ⑤ すべての材料を合わせて、出来上がり

