



# 令和6年度 2月献立表



認定こども園ミライズにじ

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
1	ど おやこどん ばなな	お菓子	おかし	米・砂糖	鶏肉・卵・かまぼこ	玉ねぎ・人参・ねぎ バナナ	醤油・酒・みりん 煮干しだし
3	げつ ~せつぶんこんだて~ まきずし・ちらしずし(0.1.2歳) いわしのからあげ せつぶんじる	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう あんぱんまん せんべい	米・砂糖・マヨネーズ 片栗粉・油 里芋	海苔・ツナ 鯛・鯖(0.1歳) 豚肉・大豆・味噌	人参・きゅうり 生姜 大根・ごぼう・ねぎ・白菜	酢・塩・昆布だし 酒・醤油 煮干しだし・鰹だし
4	か ~かるしうむこんだて~ ごはん・かれーじゃこふりかけ こうやのたまごどじ さんしよくあえ みかん	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★びざとーすと	米・砂糖 片栗粉・油 すりごま ★食パン	ちりめんじゃこ 鶏肉・高野豆腐・卵・かまぼこ ★チーズ	人参・玉ねぎ・グリーンピース 小松菜・もやし・みかん ★ピーマン★玉ねぎ	カレー粉・みりん 醤油・鰹だし 塩・酒・煮干しだし ★ケチャップ
5	すい ごはん さばのにつけ はくさいのごまあえ じゃがいものみそじる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★かぼちゃむしぼん	米・砂糖 すりごま じゃが芋 ★ホットケーキ粉★油	鯖 塩昆布・わかめ・油揚げ 味噌★牛乳★卵	生姜 白菜・小松菜・人参 玉ねぎ・ねぎ★かぼちゃ	酒・みりん 塩・醤油 煮干しだし・鰹だし
6	もく むぎごはん たまごやき きりぼしだいこんのいためなむる とうふすーぶ	牛乳 いりこ	★ふる一つ よーぐると	米・押麦 砂糖 ごま油・いりごま	卵・ツナ・ひじき 豚肉 豆腐・かにかま★ヨーグルト	ねぎ 切り干し大根・人参・にら チンゲン菜・玉ねぎ ★バナナ★みかん缶★パイ缶	鰹だし・醤油・酒 みりん・塩・鶏がら こしょう
7	きん ごはん さけのおやき すいーとぼてとさらだ ほうれんそうのみそじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう びすこ	米 さつま芋・マヨネーズ	鯖 味噌・油揚げ	きゅうり・人参・コーン ほうれん草・玉ねぎ・人参・えのき	塩 こしょう 煮干しだし・鰹だし
8	ど 4・5さいせいかつはっぴょうかい						
10	げつ ~まめまめこんだて~ ごはん とうふのふわふわあげ おんやさい びーふんすーぶ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★いりこまめ	米 油・片栗粉・さつま芋 ピーフン・ごま油 ★砂糖★いりごま	豆腐・ツナ・ひじき・卵 豚肉 ★大豆★煮干し	いんげん・人参 ブロッコリー・玉ねぎ・チンゲン菜 にら・椎茸	塩・鶏がら・醤油 酒・みりん
12	すい むぎごはん さばのおやき きゃべつとあぶらあげのすのもの もずくじる	牛乳 バナナ	★ぎゅうにゅうもち	米・押麦 砂糖・すりごま ★砂糖★片栗粉	鯖 油揚げ★牛乳★きな粉 もずく・ささ身	キャベツ・きゅうり・もやし・人参 干し椎茸・大根・玉ねぎ・ねぎ	塩 酢・醤油・みりん 鰹だし・昆布だし
13	もく ごはん にくじゃが ちぐさやき おれんじ	牛乳 いりこ	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	米 じゃが芋・油 こんにやく・砂糖	牛肉 卵・鶏ひき肉	玉ねぎ・人参・いんげん 椎茸・ほうれん草 オレンジ	醤油・みりん・塩 酒・煮干しだし 昆布だし 鰹だし・こしょう
14	きん ~しゅんのあじこんだて~ ごはん さわらのしおこうじやき れんこんさらだ はくさいのみそじる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米 マヨネーズ	鯖 油揚げ・味噌	コーン 蓮根・キャベツ・人参・きゅうり 白菜・玉ねぎ・椎茸	塩麹 こしょう 鰹だし・煮干しだし
15	ど かれーらいす ばなな	お菓子	おかし	米・じゃが芋・油	鶏肉	玉ねぎ・人参 バナナ	カレールウ・塩
17	げつ ごはん とうふいりちきんげつと ぶろっこりー こんさいみねすとろーね	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう さらだせんべい	米 油・片栗粉 砂糖	豆腐・鶏ひき肉・卵 ベーコン	玉ねぎ・にんにく・生姜 ブロッコリー・大根・トマト缶 ごぼう・玉ねぎ・人参・蓮根	塩・こしょう 鶏がら・醤油 コンソメ・ケチャップ
18	か ~おべんとうび~	牛乳 いりこ	ぎゅうにゅう ★おえかきほっとけーき	★ホットケーキ粉 ★油	★卵 ★牛乳		★純ココア
19	すい えびふらいさんどばん ぼーくびーんず ばなな	牛乳 チーズ	★ごへいもち	ロールパン 油・じゃが芋 砂糖★米★もち米	エビフライ 豚肉・大豆 ★味噌	キャベツ にんにく・玉ねぎ・人参・トマト缶 バナナ	お好みソース 醤油・塩・ウスター ★みりん
20	もく かれーらいす みもぎさらだ みかん	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★すなっふ	米・油・じゃが芋 砂糖 ★麩★バター	牛肉 大豆・卵 ★きな粉	玉ねぎ・人参・にんにく きゅうり・キャベツ みかん	コンソメ・カレー粉 カレールウ・塩 酢・醤油

★印は手作りおやつです

- \* 献立表は両面となっています。裏面もご覧ください。
- \* 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いいたします。
- \* 献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。(クッキング保育や野菜の収穫等)
- \* ※アガーとは海藻などを原料とする植物性ゼリーの素です。
- \* 土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしていません。



# 令和6年度 2月献立表

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
21	<b>きん</b> ~かみかみこんだて~ むぎごはん ちくぜんに やきししゃも ばなな	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう じゃこきぶん	米・押麦 こんにやく・じゃが芋 砂糖	鶏肉 ししゃも	大根・蓮根・人参・椎茸 いんげん・ごぼう バナナ	鰹だし・煮干しだし 醤油・みりん・酒
22	<b>ど</b> はやしらいす おれんじ	お菓子	おかし	米・じゃが芋・油	牛肉	玉ねぎ・じゃが芋・グリーンピース オレンジ	ハヤシルウ ケチャップ
25	<b>か</b> きつねうどん ほうれんそうとささみのあえもの ばなな	牛乳 いりこ	★こざかなびらふ おにぎり	うどん・砂糖 すりごま ★米★バター	油揚げ・かまぼこ ささ身 ★ちりめんじゃこ	玉ねぎ・ねぎ ほうれん草・人参 バナナ ★玉ねぎ★人参★ピーマン	塩・醤油・酒 みりん・昆布だし 鰹だし★こしょう ★コンソメ★カレー粉
26	<b>すい</b> ごはん あじのたつたあげ はるさめのすのもの ふゆやさいのみそしる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★じゃがいもの おふんやき	米・片栗粉・油 春雨・ごま油・里芋 砂糖・すりごま ★じゃが芋	鰹 ハム 油揚げ・味噌★鰹節	生姜 きゅうり・人参 大根・白菜・小松菜	醤油・酒 酢・塩 煮干しだし・鰹だし
27	<b>もく</b> ~たんじょうかい~ わかめごはん てりやききん じゃーまんぽてと やさいすーぷ	牛乳 減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう ★ふる一つさんど	米・いりごま 砂糖 じゃが芋・バター ★食パン★グラニュー糖	わかめごはんの素 鶏肉 ベーコン ★生クリーム	生姜 玉ねぎ・人参・パセリ粉 キャベツ・えのき・かぼちゃ ★バナナ★みかん缶	酒・みりん・醤油 塩・こしょう コンソメ
28	<b>きん</b> むぎごはん しゅうまい ちゅうかふうばすたさらだ ちゃんぽんすーぷ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	米・押麦 スパゲティ ごま油・砂糖	焼売 ハム 豚肉・えび・豆乳・味噌	人参・きゅうり・コーン にんにく・キャベツ・もやし	酢・醤油・塩 こしょう・鶏がら



## 身につけたい『食事のマナー』

食事のマナーは、ただ「行儀よく」食べるためだけのものではありません。周りの人と気持ちよく食事をし、感謝の気持ちをもって楽しく食べるために大切なことです。園では、基本的なマナーを身につけられるように、日々声掛けをしています。ご家庭でもマナーに配慮しながら食事を楽しみましょう。

### ★ポイントを確認

乳幼児期は、食事に集中することが難しいため、マナーを身につけるのに時間がかかることもあります。焦らずに、子どものペースに合わせて、おらかな気持ちで支援しましょう。そして、大人自身が食事のマナーを実践することで、子どもたちのよいお手本となるように心がけましょう。

### 1. 食事の前後のあいさつはできていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」は、私たちが日常的に使う言葉ですが、その意味を深く理解している人は意外と少ないかもしれません。これらの言葉には、単なる食事前後のあいさつ以上の大切な意味が込められています。

#### ● 命をいただくことへの感謝

「食べる」とは、動物や植物の命をいただくということ。その命に感謝し、大切にいただくという気持ちを表します



#### ● 食事に関わった全ての人への感謝

食材を育ててくれた人、収穫をしてくれた人、運んでくれた人など、たくさんの方の努力によって用意された食事。全ての人々への感謝の気持ちを表します

#### ● 食事への感謝

馳走は、本来「走り回る」という意味。食材を集め、料理を作ったことに由来します。食材を集めて、食事を用意してくれたことへの感謝の気持ちを表します



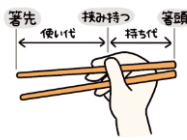
#### ● おいしく食べられたことへの感謝

食材のおいしさ、料理の素晴らしいさ、そして、食事ができること自体への感謝の気持ちを表します

### 2. 食具(箸・スプーン)を正しく使うことができますか？

幼児期に食具を正しく使えるようにサポートすることは、子どもの身体機能の発達と社会性を育てる上でとても重要です。ただし、無理強いをするのは禁物。子どものペースに合わせて、楽しみながら練習しましょう。大人が箸やスプーンを正しく使う姿を見せることは、子どもにとって良いお手本になります。食事のマナーを教え、実践することで、子どもは自然と箸やスプーンの使い方を身につけていきます。

＜お箸への移行＞



### 3. 正しい姿勢で食事ができていますか？

正しい姿勢を保つポイントは、椅子です。机に対して、椅子の高さが合っていないかったり、足がぶらぶらしていると、子どもは食事に集中することができません。



### 4. 口を閉じてよく噛んで食べることができていますか？

口を開けてくちゃくちゃ食べたり、大きな音を立てて食べたりすると、周りの人に不快な思いをさせてしまうことがあります。口を閉じておいしく味わうことは食事のマナーのひとつです。また、口を閉じて噛むことは、マナー以外でも大切なことです。



### 5. 残さずに食べることができるように支援しましょう。

子どもの食べる量を把握して、残さず食べられるように提供しましょう。作ってくれた人や食材に対する感謝の気持ちが大切です。苦手な食べ物も、一口だけでも挑戦できるように声掛けをし、食べることができたら、しっかりとほめて、子どもの自己効力感を上げることを心がけましょう。

### 6. 家族でおしゃべりを楽しみながら食事ができていますか？

楽しい会話は食事をさらにおいしくします。ただし、口に物を入れたまま話したり、大声で騒いだりするのはやめましょう。「この料理には〇〇が入っているんだよ」など、料理の話など会話を楽しみながら食事を味わいましょう。

### 7. 子どもが食後の片付けに参加していますか？

食後の片付けは、作ってくれた人や食材への感謝の気持ちの表れです。また次に使う人や片付ける人のことを考えるという、思いやりの心を育むことにもつながります。

