



令和4年度 2月の献立



認定こども園 ミライズそら

	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	わかめごはん やきししゃも じゃがいものそぼろに とんじる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう てつぶんうえは一す	米 じゃが芋・油・砂糖 こんにやく	わかめごはんの素 ししゃも 鶏ひき肉 豚肉・油あげ・味噌	人参・グリーンピース 大根・ごぼう・ねぎ	醤油・みりん 鰹だし・煮干しだし
2	ごはん・さばそぼろ だいこんとあつあげのどろみに きゃべつのみそまよあえ みかん	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★くらっかーさんど	米・砂糖 里芋・片栗粉 マヨネーズ ★クラッカー	鯖水煮 厚揚げ 竹輪・味噌	生姜 大根・人参・いんげん キャベツ・小松菜 みかん	醤油・酒・みりん 煮干しだし ★いちごジャム
3	～せつぶんこんだて～ おにっこかれー えびふらい だいこんさらだ	牛乳 減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう ★いりこまめ	米・じゃが芋・油 とんがりコーン 砂糖★いりごま	牛肉・魚肉ソーセージ エビフライ かにかまぼこ・塩昆布 ★煮干し★大豆	レーズン 玉ねぎ・人参・にんにく 大根・きゅうり	カレールウ カレー粉 コンソメ 酢・醤油
4	けちやつぶらいす わかめすーぶ	コーンせんべい	ぎゅうにゅう びすこ	米・バター じゃが芋	鶏肉 わかめ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 人参	コンソメ・ケチャップ 鶏がら・こしょう 醤油・みりん・塩
6	ごはん こうやのたまごとじ すばげていーさらだ りんご	牛乳 減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう ★ぼつごこーん	米 砂糖・油 スパゲティ・マヨネーズ ★ポップコーン豆★油	鶏肉・高野豆腐・卵・かまぼこ ハム	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・きゅうり りんご	醤油・みりん・酒 鰹だし・煮干しだし 塩・こしょう
7	ごぶづきごはん ぶたにくのすきやきふうに きゅうりのすのもの おれんじ	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	五分付米 こんにやく・砂糖 すりごま	豚肉・焼き豆腐 ちりめんじゃこ・わかめ	白菜・玉ねぎ・人参・えのき ねぎ・きゅうり オレンジ	醤油・酒・みりん 鰹だし・酢
8	むぎごはん さばのにつけ きゃべつとたまごのあえもの けんちんじる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★ぼんでけーじよ	米・押麦 砂糖・すりごま ごま油★白玉粉 ★ホットケーキ粉	鯖 卵・わかめ・豆腐・油揚げ ★牛乳★粉チーズ	生姜 キャベツ・人参・大根 ごぼう・ねぎ★人参	醤油・みりん・酒 酢・鰹だし・塩
9	～まめまめこんだて～ ごはん とうふとだいずのみーとぐらたん こふきいも かぶのすーぶ	牛乳 バナナ	★ぎゅうにゅうもち	米 小麦粉・パン粉・油 じゃが芋 ★片栗粉★砂糖	豆腐・牛ひき肉・豚ひき肉 大豆・チーズ・青のり ベーコン★牛乳★きな粉	玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー トマト缶 かぶ・かぶの葉・人参・白菜	ケチャップ コンソメ・塩 お好みソース こしょう
10	～おべんとうび～	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★ここあくれーぶ	小麦粉・強力粉 砂糖	牛乳・卵 ホイップクリーム	バナナ	純ココア
13	ちゃんぽんめん あげぎょうざ ぶろっこりー おれんじ	牛乳 減塩ばりんこ	★さけとあおなの おにぎり	中華麺・ごま油 油 ★米★いりごま	豚肉・えび・ナルト 餃子 ★鮭	キャベツ・玉ねぎ・もやし 人参 ブロッコリー オレンジ★小松菜	醤油・みりん 塩・鶏がら
14	まーぼーどん なむる みかん	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう あんぼんまんせんべい	米・片栗粉・ごま油 砂糖・すりごま	豆腐・豚ひき肉・味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ・しいたけ 生姜・にんにく・ほうれん草 切り干し大根・もやし・みかん	テンメンジャン 醤油・酒・鶏がら 塩・酢
15	むぎごはん さけのちゃんちゃんやき すましじる りんご	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★さつまもちつぷす	米・押麦 砂糖・バター ★さつま芋★油	鮭・味噌・白味噌 豆腐・わかめ	キャベツ・人参・しめじ 玉ねぎ・ねぎ りんご	醤油・みりん・酒 鰹だし・塩 昆布だし
16	ごはん ちくぜんに こまつなとつなのごまあえ ごーどきうい	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう みれーびすけつと	米 じゃが芋・こんにやく 砂糖・油・すりごま	鶏肉 ツナ	大根・れんこん・人参・ごぼう いんげん・しいたけ・小松菜 ゴールドキウイ	醤油・みりん 酒・鰹だし 煮干しだし
17	ごはん さばのしおやき しらあえ かきたまじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう こーんせんべい	米 こんにやく・すりごま 砂糖 片栗粉	鯖 豆腐 卵	ほうれん草・人参・しいたけ 玉ねぎ・ねぎ	醤油・みりん・酒 鰹だし・塩
18	つなたまそぼろどん わかめすーぶ	コーンせんべい	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米・油・砂糖 じゃが芋	ツナ・卵 わかめ	ミックスベジタブル 玉ねぎ	醤油・みりん 鶏がら・塩

★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)

* 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4年度 2月の献立

	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
20	げつ ~たんじょうかい~ はんぱーがー ふらいどぽてと ふゆやさいすーぷ みかん	牛乳 ミレービスケット	★じゃこねぎおにぎり	コッペパン (ひよこはロールパン) パン粉・砂糖 じゃが芋・油 ★米★ごま油	牛ひき肉・豚ひき肉・豆腐 卵・牛乳・チーズ ベーコン ★ちりめんじゃこ★かつお節	玉ねぎ・人参 白菜・かぶ・かぶの葉 みかん★ねぎ	塩・こしょう ナツメグ・ケチャップ お好みソース コンソメ 醤油
21	か ごはん おだまきむし れんこんのうめまよあえ ばなな	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう びすこ	米 うどん・片栗粉 マヨネーズ	卵・かにかまぼこ ささみ	しいたけ・ほうれん草 れんこん・きゅうり・梅干 バナナ	醤油・みりん・塩 鰹だし・昆布だし こしょう
22	すい ~かみかみこんだて~ むぎごはん いわしのかばやき(3~5歳児) さわらのかばやき(1~2歳児) おんやさい あすかじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★ちーずせんべい	米・押麦 片栗粉・油・砂糖 さつまい ★餃子の皮	鯛・鯖 鶏肉・牛乳・味噌 ★チーズ★青のり	生姜 ブロッコリー・かぼちゃ 白菜・人参・しめじ	醤油・みりん 酒・塩 煮干しだし
24	きん ごはん さわらのこーんまよやき きりほしだいこんのあえもの かぼちゃのみそしる	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	米 小麦粉・マヨネーズ 砂糖・ごま油	鯖・粉チーズ わかめ 味噌・油揚げ	クリームコーン・パセリ粉 切り干し大根・きゅうり・人参 コーン・かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	塩・こしょう 酢・醤油 煮干しだし
25	ど かれーらいす ばなな	コーンせんべい	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい	米・油・じゃが芋	ツナ	玉ねぎ・人参 バナナ	カレールウ カレー粉・コンソメ
27	げつ ごぶづきごはん おでん はるさめさらだ りんご	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	五分付米 こんにやく・砂糖 春雨・マヨネーズ	竹輪・厚揚げ・卵 ハム	大根・人参 きゅうり・コーン りんご	醤油・みりん・酒 煮干しだし 鰹だし・塩 こしょう
28	か ひじきごはん とうにゅうしちゅー きゃべつとりんごのさらだ ばなな	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ★まーまれーど むしぼん	米・油・砂糖 じゃが芋・米粉・バター ★ホットケーキ粉	ひじき・油揚げ 鶏肉・豆乳 かにかまぼこ ★豆乳	人参 玉ねぎ・いんげん キャベツ・きゅうり・りんご バナナ	醤油・酒 塩・こしょう コンソメ・酢 ★マーメイドジャム



果物の皮むきをやってみよう ~「自分でやりたい!」を大切に~

皮むきの動作では、右手と左手を同時に使うため、手指の機能を鍛える練習にピッタリ！脳の発達に良いといわれています。また、はじめはできなくても、やりたい気持ちを大切にしながら、繰り返し挑戦していくことで自信を持ち、皮むき以外にも新しいことを「やってみよう」と意欲をもつことにも繋がります。



ステップ1 バナナの皮むき

①	②	③
きき手と反対の手で、バナナを立てて持ちます。はじめのうちは、へたを折るのをおとなが手伝います。	へたを持って下側に引っ張ります。この時、全部むかないように注意しながら、ゆっくり途中でむいていきます。	持つ部分を残して、ほかも同じようにむきます。持つ位置がわかりにくい時は、輪ゴムを巻いて目安にするとよいでしょう。

ステップ2 みかんの皮むき

①	②
みかんのおしり側に親指を立てて、穴を開けます。はじめのうちは、穴を開けるのをおとなが手伝います。	慣れないうちは、皮がちぎれてもよいので、そっとめくりながら、むいていきます。
③	④
むくのが上達してきたら、皮を持ち上げずに、親指を皮と実の間に入れて、少しずつむいていきます。	実をつぶさないように注意して、皮が花の形になるようにやさしく、ゆっくりむきます。