

令和7年度 **2月予定献立表** 小樽幼稚園

| 日 | 曜日 | 3歳未満児・以上児共通 | | | | |
|----|----|--------------|-----------|-----------|---------------------|------------------|
| | | 主食 | 副食 | | 午後のおやつ | |
| 2 | 月 | うどん | かしわうどん | 磯辺揚げ | れんこんサラダ | 牛乳 ココアホットケーキ |
| 3 | 火 | ごはん | 五目汁 | 鶏の金棒揚げ | ほうれん草ナムル トマト | ヨーグルト 菓子 |
| 4 | 水 | 食パン | 南瓜スープ | 豆腐ハンバーグ | マカロニサラダ | 牛乳 いも団子 |
| 5 | 木 | ごはん | ハヤシチュー | 中華風サラダ | バナナ | 牛乳 菓子 |
| 6 | 金 | ごはん | 味噌汁(卵) | タラのサクサク揚げ | ウインナーソテー ふりかけ | 牛乳 かりんとう |
| 7 | 土 | ごはん | 味噌汁(豆腐) | 肉じゃが煮 | 焼きのり和え | 牛乳 菓子 |
| 9 | 月 | ごはん | 味噌汁(玉ねぎ) | 味噌煮込みおでん | フレンチサラダ のり佃煮 | 牛乳 プチ肉まん |
| 10 | 火 | ロールパン | ワンタンスープ | 白身魚フライ | ココロサラダ りんごジャム | お茶 お好み焼き |
| 11 | 水 | 建国記念日 | | | | |
| 12 | 木 | ラーメン | 塩ラーメン | オムレツ | ツナ和え | 牛乳 菓子 |
| 13 | 金 | ごはん | コーンスープ | ハートハンバーグ | ピーマンサラダ 黄桃缶 | フルーツポンチ |
| 14 | 土 | ごはん | 味噌汁(じゃが芋) | みそ焼肉 | なめ苺和え | 牛乳 菓子 |
| 16 | 月 | ごはん | 味噌汁(もやし) | ほっけの竜田揚げ | 納豆和え | 牛乳 南瓜蒸しパン |
| 17 | 火 | 食パン | オニオンスープ | チリコンカン | コールスローサラダ ブルーベリージャム | 牛乳 スイートポテト |
| 18 | 水 | ごはん | かきたま汁 | 麻婆豆腐 | 小松菜コーン和え グレープフルーツ | 牛乳 菓子 |
| 19 | 木 | スパゲティ | ミートスパゲティ | ベビーコロック | 大根サラダ | いちごゼリー 菓子 |
| 20 | 金 | ごはん | 味噌汁(さつま芋) | ふろふき大根 | 大豆とひじきのサラダ ふりかけ | 牛乳 シュガートースト |
| 21 | 土 | ごはん | 味噌汁(ごぼう) | やきとり風 | 春雨酢の物 | 牛乳 菓子 |
| 23 | 月 | 天皇誕生日 | | | | |
| 24 | 火 | ごはん | 味噌汁(南瓜) | 山海揚げ | れんこん金平 のり佃煮 | 牛乳 菓子 |
| 25 | 水 | うどん | 卵とじうどん | さつま芋天ぷら | トマトサラダ | 牛乳 ヨーグルトパンケーキ |
| 26 | 木 | ロールパン | コーンシチュー | 肉しゅうまい | ブロックリー味噌マヨ和え | 牛乳 豆腐ドーナツ |
| 27 | 金 | ごはん | キーマカレー | スパゲティ | ポテトサラダ オレンジ | ぶどうジュース 菓子 |
| 28 | 土 | ごはん | 味噌汁(白菜) | 炒り鶏 | 甘酢和え | 牛乳 菓子 |

※3歳未満児には、昼食時に牛乳が付きます。

子どもが感じるおいしさって？

子どもにとっての食事は、成長に欠かせないエネルギーや栄養素を十分にとったり、食の体験を通して食事の楽しさやマナーを知るなど、食生活の基礎を身につける大切なものですが、おいしいと感じる要素は、いったい何なのでしょう？
台所や食卓での場面で、考えてみましょう。

①作る

いっしょに作っているとき、食べ物をおいしそうに感じますか？
音やおいなど、おいしそうに感じる要素はいろいろとありますね。



②食べる

そうして作った料理は、おいしいですね。
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも弾みます。



③後片付け

後かたづけもしっかりとして、最後まで気持ちよく！

食事を通し、食材に触れ、色、形、におい、音の感覚を受け止めて、繰り返し体験することによって、味わう感覚が育ちます。
まずは、食事作りに参加させ、五感を育てましょう。



◆◆ 節分・豆まき ◆◆



節分は、季節の変わり目のことで、本来は、立春・立夏・立秋・立冬の四季それぞれの前日を節分といいます。

立春の前日が「節分」としてその習慣が伝承されるようになり、例年2月3日頃巡ってきます。

豆まきは、豆を年の数だけ食べるという日本独特の習慣があります。豆を食べるのは健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。大豆は「畑の肉」といわれ、たんぱく質やビタミンが多く貧血予防の鉄、食物繊維やカルシウムも含まれています。



予定献立表による摂取予定栄養量(2月分・月平均)

| | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 塩分 g |
|-------------|----------|---------------|------------|-----------|-------------|---------|
| 未 満 児 | 小樽幼稚園目標量 | 452 | 14.7~22.6 | 10.0~15.1 | 191 | 1.2未満 |
| | 摂取予定栄養量 | 494 | 16.3 | 17.1 | 235 | 2.2 |
| 以 上 児 | 小樽幼稚園目標量 | 542 | 17.6~27.1 | 12.0~18.1 | 247 | 1.5未満 |
| | 摂取予定栄養量 | 605 | 19.0 | 20.1 | 272 | 2.9 |