



# 甲南山手保育園

# 献立表



## 普通食

\*月齢の低い1歳児には、食事内容を考慮しています。

月	火	水	木	金	土
《 お誕生日会 》		おべんとう日の0~1歳			
ピラフ ハンバーグ ポテトサラダ キャベツのスープ バナナ		ごはん 鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁（もやし） バナナ			
2	3・節分	4	5・トライアクシス	6	7
ごはん すき焼き風煮 青梗菜のナムル 味噌汁（えのき） バナナ （こぎつねごはん）	巻きずし 赤魚の幽庵焼き キャベツの和え物 すまし汁（菜の花） みかん （★フルーツゼリー）	ごはん 筑前煮 小松菜のお浸し 味噌汁（もやし） バナナ （青のりクッキー）	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ みかん （チーズのパウンドケーキ）	ごはん ほっけの塩焼き 大根サラダ すまし汁（豆腐） バナナ （キャベツ焼き）	和風スパゲティ もやしの和え物 バナナ （きなこパン）
9・まごわやさしい	10	11	12	13	14・劇あそび発表会
麦ごはん ★鯖マヨ 青梗菜とえのきの和え物 すまし汁（豆腐・わかめ） バナナ （さつま芋ケーキ）	ごはん 鶏肉とキャベツの青のり炒め じゃが芋のおかか和え 味噌汁（なす） みかん （ピザトースト）	建国記念日	カレーうどん 春菊の和え物 みかん （牛バターライス）	ごはん 鯖の香り焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁（かぼちゃ） バナナ （ココアミルクゼリー）	豚のブルコギ丼 ブロッコリーの中華スープ バナナ （レーズン蒸しパン）
16・おにぎりの日	17	18	19・トライアクシス	20	21
ごはん 赤魚の西京焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁（オクラ） バナナ （青菜のおにぎり）	ごはん 豚肉と厚揚げの酢豚風 ほうれん草のお浸し すまし汁（わかめ） みかん （ジャージャー麺）	お誕生日会 （お楽しみケーキ）	麻婆丼 春雨の酢の物 中華スープ（しめじ） みかん （フルーツヨーグルト）	お弁当日 *0~1歳は通常給食 右上参照 （きなこマカロニ）	焼きそば 小松菜の煮びたし バナナ （塩昆布のおにぎり）
23	24	25	26	27	28
振替休日	ごはん 鯖の磯辺焼き ほうれん草の白和え 味噌汁（さつま芋） みかん （バナナケーキ）	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 かぼちゃサラダ 味噌汁（キャベツ） バナナ （小倉トースト）	親子丼 大根の中華サラダ すまし汁（舞茸） みかん （プリン）	ごはん あじの南蛮漬け 白菜の塩昆布和え 味噌汁（青梗菜） バナナ （そばめし）	中華風ミートソース もやしのナムル バナナ （シュガーパン）

★新メニュー ※おべんとう日（2歳以上）

※食材の都合により変更することがあります。

- ・まごわやさしい（食材）の日（今期テーマ=よいウチを育てる食材）
- ・おにぎりの日（3歳〜おにぎり）
- ・旬食：大根、蓮根、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、春菊、菜の花、さつま芋、りんご、みかん

## 〜2月・献立への想い〜

3日には節分の巻きずしを提供します。（0・1歳クラスはちらしずしの提供です。）

節分のおやつには、みんな大好きフルーツゼリーです。

新メニューはエビマヨならぬ、鯖（さわら）マヨです。子どもにも食べやすくアレンジしました。

食事量も増え、ぐんぐん大きくなる子ども達の元気に負けないように、美味しい給食を提供します。



## 風邪予防には バランスの良い食事を

特に下記の栄養をしっかり取りましょう。  
免疫機能や粘膜を正常に保ちます。  
たんぱく質：肉・魚・卵・大豆・乳製品  
ビタミンA：色の濃い野菜のかぼちゃ・人参  
ビタミンC：野菜や果物・特に柑橘類



## 節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。保育園の巻きずしの具材は、シンプルにきゅうり、人参、しいたけ、卵焼きの中太巻きです。

