

# 給食だより

2022年 2月  
あけぼのこども園

～食べ物と健康の関係を知ろう～

「食べる」ことは、体が成長していくために必要なことですが、美味しい・楽しいといった「充実感」を得ることで、精神的な健康にもつながっていきます。

家庭ではおうちの方と一緒に、園ではお友だちとコミュニケーションをとり

～節分豆知識 ひいらぎいわし～

「鯛の匂いと袴のとげで鬼をよせつけない」という言い伝えがあります。2月3日は節分行事食いわしハンバーグです☆

		2月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	火	いもっこ汁 エビしゅうまい もやしツナ和え フルーツ	お菓子	お菓子
2	水	バラ焼き にんじんの子和え ほうれん草ごま和え	フルーチェ	お菓子
3	木	いわしハンバーグ ひとロスパ フルーツ	お菓子	節分おやつ
4	金	ポークカレー アジフライ コールスロー	ヨーグルト	クリーム サンドイッチ
5	土	焼き鮭 かぼちゃとほうろ煮 小松菜なめたけ和え フルーツ	フルーチェ	お菓子
6	日	休日		
7	月	おき焼き風煮 ギョーザ もやし中華和え しらすふりかけ フルーツ	お菓子	お菓子
8	火	赤魚みそ焼き 春雨ひき肉炒め フロッコリーサラダ フルーツ	お菓子	バナナ ケーキ
9	水	豚汁 エビフライ スパゲティサラダ チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
10	木	イカメンチ ひじき煮 トマトサラダ	お菓子	フルーツ ポンチ
11	金	祝日・建国記念の日		
12	土	ミートボール 切干大根煮 春雨マヨサラダ	フルーチェ	お菓子
13	日	休日		
14	月	コーンシチュー チキンナゲット コールスロー	お菓子	お菓子
15	火	せんべい汁 エビかつ 中華春雨サラダ おかかふりかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
16	水	焼き魚(ほっけ) ひじきたまご巻き ポテトサラダ フルーツ	お菓子	アメリカン ドッグ
17	木	かじきカレー揚げ きんぴらごぼう ほうれん草なめたけ和え	フルーチェ	お菓子
18	金	おからハンバーグ にんじんの子和え 小松菜和え	ヨーグルト	ピザ風 トースト
19	土	さばみそ煮 もやしたらこ炒め トマトサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
20	日	休日		
21	月	野菜の肉巻き ひとロスパ ほうれん草ツナ和え	お菓子	カップ ケーキ
22	火	親子煮 肉シュウマイ フロッコリーサラダ チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
23	水	祝日・天皇誕生日		
24	木	チキンカレー ケチャップウインナー キャベツサラダ	お菓子	お菓子
25	金	誕生会 野菜たっぷりビビンバ丼 ソーセージたまご巻き フルーツ	...	ココア プリン
26	土	さつま汁 ししゃもフライ スパゲティサラダ しらすふりかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
27	日	休日		
28	月	肉団子スープ チーズはんぺんフライ ごぼうサラダ フルーツ	お菓子	フレンチ トースト

## 《 子どものおやつ 》

子どもは、成長のためにたくさんのエネルギーが必要です。しかし、まだ胃は小さく、一度にたくさん食べることができません。そのため、おやつをプラスし、食事だけでは不足する栄養を補います。2歳までは、3回の食事と2回のおやつ、3歳以降は、3回の食事と1回のおやつで栄養を補給するのが理想です。



## 1月の行事食 ご紹介

1/5  
お年玉  
クッキー



1/7  
七草  
みそ汁



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。