



# 2月予定献立表



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前のおやつ	2	動物ビスケット	3	豆乳ウエハース	4	棒チーズ	5	ビスコ	6	ハーベストセサミ	7	ソフトせんべい
昼食	麦ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 筑前煮 ごぼうサラダ みかん缶		鬼さんドライカレー 麩のすまし汁 金棒風ちくわ磯辺揚げ パイン缶		ごはん 納豆 味噌汁(キャベツ) 白身魚の甘酢あんかけ いんげん土佐和え 黄桃		ごはん おでん 小松菜の白和え きになる野菜ジュース		ごはん 味噌汁(大根) 鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリーの玉ねぎドレッシング		ケチャップ風味焼きそば ポパイサラダ ミルク	
3時のおやつ	芋くず天ぷら ミルク		金棒風チュロス ミルク		みかんゼリー クラッカー 牛乳		大学芋 ミルク		亀の甲せんべい バナナ ミルク		おにぎり(じゃこおかか) お茶・麦茶	
午前のおやつ	9	カルシウムせんべい	10	ぼたぼた焼き	11		12	みかん1/2個	13	野菜スティック	14	クラッカー
昼食	ポークカレー キャベツサラダ ソファール元氣ヨーグルト		タコライス 野菜スープ バナナ		けんこくきねんび 建国記念日		ミートソースパグティ コーンスープ スタミナサラダ		お子様ランチ 人参のポタージュ ハート型ハンバーグ 野菜炒め 黄桃		オープンサンドトースト パンパンジーサラダ パイン缶 ミルク	
3時のおやつ	フレークバー ミルク		きなこドーナツ ミルク				たぬきおにぎり 大根のレモン漬 桑茶		バレンタインクッキー ミルク		おにぎり(昆布) お茶・麦茶	
午前のおやつ	16	ミレービスケット ノンフライ	17	ぶどうゼリー	18	はちちゃ棒	19	バナナ	20	カルシウムウエハース いちご	21	胚芽ビスケット
昼食	マージンごはん 味噌汁(豆腐) さばの竜田揚げ もやし中華風和え物		ごはん 味噌汁(ほうれん草) チキンの煮付け 卵の花サラダ		ごはん ソーキ汁 肉じゃが パイン缶 パパイアの和え物		ごはん 味噌汁(麩) 鮭のコーンクリーム焼き キャベツのソテー みかん缶		お子様ランチ ミネストローネスープ とんかつ ヤクルト ほうれん草のごま和え		豚のあんかけ丼 じゃが芋とコーンのスープ 白菜の和え物	
3時のおやつ	クラッカーサンド(パインチーズ) オレンジ ミルク		きな粉ポテト りんご ミルク		ちんびん ミルク		揚げパン ミルク		生クリームケーキ 牛乳		タンナファクルー ミルク	
午前のおやつ	23		24	丸ポウロ	25	カル鉄スティック	26	ひじきスティック	27	こざかなせんべい	28	麦菓子
昼食	てんのうたんじょうひ 天皇誕生日		マージンごはん 味噌汁(じゃが芋) 鶏肉の照り焼き 白菜の煮浸し		ガバオライス 沖縄風味味噌汁 ブロッコリーサラダ パイン缶		ごはん 味噌汁(長ねぎ) スルルーの南蛮漬 春雨の和え物 黄桃		ポークカラシ(ケニア) いんげんとじゃこのソテー オレンジジュース		ブルコギ丼 きゅうりの酢の物 フルーツヨーグルト	
3時のおやつ			シリアルクッキー みかん ミルク		マドレーヌ ミルク		豆乳ココアプリン りんご ミルク		黒棒 バナナ ミルク		トースト(バターシュガー) 豆乳(フルーツ味)	

# 給食だより2月号



知っているようで知らない！「和食」の奥深さと子どもの成長

2013年、日本の伝統的な食文化「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は、単なる献立ではなく、日本人の自然観や生活習慣に基づいた特別な文化です。園ではこの和食文化を大切に、子どもたちの食育に取り組んでいます。

## ★そもそも「和食」ってなあに？

「和食」とは、ごはんを中心に、汁物、主菜（魚や肉）、副菜（野菜や海藻）を組み合わせる食事です。一汁二菜が基本ですが、カレーライスやお寿司もごはんが中心なので、和食の一つといえるでしょう。

## ★和食の柱「五感」「五色」「五味」「五法」の考え方

和食の知恵	内容	子どもへの働きかけ
<p>五感</p>	視覚（盛り付け）、聴覚（食事の音）、嗅覚（香り）、味覚（五味）、触覚（食感）のすべてで料理を楽しむこと	園では「カリカリ」「ツルツル」などの食感を大切に、食事中の会話を通じて五感を意識させています。
<p>五色</p>	赤・黄・緑・黒・白の5色を食卓に取り入れること	栄養バランスが自然と整うだけでなく、視覚で季節や彩りを楽しめます。
<p>五味</p>	甘味・酸味・塩味・苦味・うま味の5つの味を意識し、料理の中で複雑な味わいを作り出すこと	複数の味を組み合わせることで、素材の持つ味わいに深みが増し、食べ物に対する興味や探求心を育てます。
<p>五法</p>	生（切る）・煮る・焼く・揚げる・蒸すの5つの調理法を使うこと	多様な調理法で、一つの食材から様々な味や食感を引き出し、食卓を豊かにします。

## ★なぜ、和食が子どもにとって良いの？

ポイント	具体的な効果
栄養バランスの良さ	和食は、主食（エネルギー源となる）、主菜（体をつくる）、副菜（体の調子を整える）をバランス良く摂取できます。
豊かな味わいの発達	「うま味」を活かした薄味は、濃い味付けに頼らず、素材本来の味を知る練習になります。幼少期に豊かな味覚を育むことは、偏食を防ぎ、一生の財産となります。
健康的な食習慣	食物繊維が豊富な海藻や豆類、野菜を多く使い、脂質が控えめ。生活習慣病の予防にもつながる、世界に誇る健康的な食スタイルです。
姿勢と集中力の育成	箸を使って食べることで、手先の細かい運動能力（巧緻性）の発達を促し、正しい姿勢で食事をするにつながります。

## ★和食で食卓を豊かに！



1・まずは「ごはん」に「汁」をプラス

まずは具沢山の味噌汁を添えてみましょう。これ一つで、水分、野菜、大豆製品など、様々な栄養素が摂取できます。

2・旬の食材を会話に

「この野菜は今が一番美味しいんだって！」「どうやって育つか知ってる？」など、会話を通して食材への興味を深めましょう。



3・手伝いをお願い！

「味噌汁のお豆腐を入れる係」「お箸を並べる係」など、食事の準備に子どもを参加させることで、食への感謝の気持ち

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
2月	胚芽米、里芋（冷凍）、○紅芋ペースト、○芋くず、○三温糖、○油、押麦、マヨネーズ、三温糖、油、白煎りごま、すりごま（白）、新玄	鶏もも肉（皮なし）、竹輪（無卵白）、シーチキン、○加工乳、わかめ（乾）	人参、玉ねぎ、千切りごぼう、れんこん（水煮）、スライス、いんげん（冷凍）、きゅうり、ねぎ、干し椎茸
3火	胚芽米、○ホットケーキ粉、小麦粉、油、○油、○グラニュー糖、花魁	豚ひき肉、ちくわ（無卵白）、大豆水煮、卵、大豆（ゆで）、○加工乳、あおのり	玉ねぎ、人参、トマト、えのきたけ、長ねぎ、ピーマン、レーズン、にんにく、しょうが
4水	胚芽米、○グラニュー糖、揚げ油、片栗粉、小麦粉、三温糖、新玄	キングフィレ（切り身・骨なし）、納豆（小粒）、油揚げ、○アガー、○牛乳（県産 成分無調整）、◎棒チーズ	いんげん（冷凍）、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、○レモン果汁、しょうが
5木	○さつまいも、胚芽米、○油、マヨネーズ、○砂糖、○煎煎りごま、すりごま（白）	豚肉・ヒレ、厚揚げ、卵、ちくわ（無卵白）、豆腐、シーチキン、根昆布、○加工乳	小松菜、大根、三角こんにゃく（小）、人参
6金	胚芽米、コーンフレーク（フレーン）、マヨネーズ、油、砂糖、新玄	鶏もも肉（皮なし）、ちくわ（無卵白）、粉チーズ、○加工乳、鶏ささ身	大根、ブロッコリー、にんじん、山東菜、玉ねぎ、ねぎ、○ハナナ
7土	沖縄そば種（ゆで）、○胚芽米、マヨネーズ、油	豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、スライスハム、○しらす干し、加工乳、○焼きのり	ほうれん草（冷凍・国産）、キャベツ、玉ねぎ、人参、太もやし、コーン缶、ピーマン
9月	胚芽米、じゃがいも、○コーンフレーク（フレーン）、押麦、マヨネーズ、○マーガリン、○チョコクリスピー、砂糖、新玄、小麦粉	ヨーグルト（ヤクルト）、豚Bロース スライス、○加工乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト、にんじん、きゅうり
10火	胚芽米、○ホットケーキ粉、○グラニュー糖、○揚げ油、油、三温糖、片栗粉	合ひき肉、○牛乳、タコライス用チーズ、○きな粉、ウインナー、○加工乳	レタス、トマト、人参、チンゲンサイ、玉ねぎ、パナナ
12木	○胚芽米、スバゲティ（1.6mm）、○グラニュー糖、オリーブ油、油、三温糖、○天かす、ごま油	牛乳、合ひき肉、大豆水煮、シーチキン、スキムミルク（粉末）	クリームコーン缶、◎みかん（S）、玉ねぎ、○大根、レタス、きゅうり、トマトセューレ、トマト水煮缶（カット）、タラシスマッシュルーム水煮、人参、○人参、ピーマン、○レモン果汁
13金	胚芽米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、無塩バター、油	ハンバーグ（行事用）、牛乳、○尿育乳（調理用）、豚バラ肉スライス、○牛乳（県産 成分無調整）、プリンセスウインナー	人参、キャベツ、パクチョイ、玉ねぎ、コーン缶、パセリ
14土	○胚芽米、サンドイッチ用食パン（卵不使用）、マヨネーズ、白煎りごま、三温糖	鶏ささ身、卵、スライスハム、ビザ用チーズ、○きんぴら佃煮、加工乳、○焼きのり	きゅうり、トマト、玉ねぎ、コーン缶、キャベツ、ピーマン
16月	胚芽米、マージン（もちきび）、油、片栗粉、砂糖、三温糖、ごま油、新玄	さば（切り身/骨なし）、豆腐、○クリームチーズ、○加工乳	もやし、○オレンジ、小松菜、山東菜、にんじん、しょうが
17火	胚芽米、○さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、三温糖、新玄	鶏手羽元、おから、卵、油揚げ、シーチキン、○きな粉、○加工乳	○りんご、大根、ほうれん草、きゅうり、人参、ねぎ
18水	胚芽米、じゃがいも、○ちんぴんミックス、油、砂糖、○油	ソーキ（カット）、豚Bロース スライス、ちくわ（無卵白）、根昆布、○加工乳、わかめ（乾）	大根、パパイア（千切り）、玉ねぎ、しらたき、にんじん、島人参、きゅうり、からし菜
19木	胚芽米、○コッパパン（卵不使用）、マヨネーズ、○油、○三温糖、○アーモンドプードル、星型麺、油、新玄	生鮭（切り身・骨なし）、○きな粉、粉チーズ、○加工乳、わかめ（乾）	キャベツ、ほうれん草、人参、コーン缶、クリームコーン缶、玉ねぎ、◎ハナナ
20金	胚芽米、揚げ油、パン粉、小麦粉、ABCバスタ、すりごま（白）、油、新玄、◎カシラシウムエハースいちご	ヤクルト、豚Bロース、卵、ポーク缶（減塩スパム）、○牛乳（県産 成分無調整）	ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、人参、にんじん、トマト水煮缶（カット）、トマト、セロリ
21土	胚芽米、じゃがいも、三温糖、片栗粉	豚Bロース スライス、牛乳、竹輪（無卵白）、○加工乳	玉ねぎ、クリームコーン缶、白菜、人参、コーン缶、ほうれん草、水菜、ねぎ
24火	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○マーガリン、○コーンフレーク（フレーン）、○三温糖、マージン（もちきび）、片栗粉、砂糖、油、ごま油、三温糖、新玄	鶏もも肉（皮なし）、豚Bロース スライス、○卵、○加工乳、わかめ（乾）	白菜、◎みかん、人参、えのきたけ、ねぎ
25水	胚芽米、○無塩バター、○小麦粉、○砂糖、○アーモンドプードル、ごまドレッシング、三温糖	豚ひき肉、豆腐、ゲーヤー（豚うで肉）、○卵、○加工乳	ブロッコリー（冷凍）、大根、玉ねぎ、パプリカ（黄）、山東菜、ピーマン、ねぎ
26木	胚芽米、○グラニュー糖、春雨、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、三温糖、ごま油、新玄	○調製豆乳、スルレー（きびなご）、厚揚げ、シーチキン、○ゼラチン、○加工乳、わかめ（乾）、キングフィレ（切り身・骨なし）	○りんご、きゅうり、人参、長ねぎ、レモン果汁
27金	胚芽米、ごま油、油	豚Bロース スライス、○加工乳、しらす干し（半乾燥）	玉ねぎ、人参、いんげん（冷凍）、スライスマッシュルーム水煮、しめじ、○ハナナ
28土	胚芽米、○食パン（6枚切り）卵不使用、○グラニュー糖、○有塩バター、砂糖、三温糖、ごま油	フレーンヨーグルト、豚バラ肉スライス、ちくわ（無卵白）、○豆乳（フルーツ味）、カットわかめ	きゅうり、玉ねぎ、人参、ピーマン



ちや、食事を楽しむ姿勢を育みます。