



給食だより

令和7年度 1月30日 めいほうこども園



2月

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。そんな中でも、子どもさんたちが体を動かす姿が給食室からも見えます。冬は空気が乾燥しているため、寒い時期でもこまめな水分補給が大切です。手洗い・うがい・バランスのとれた食事、十分な睡眠を心掛け、風邪などの感染症に負けない元気な毎日を過ごしましょう。



今月の給食目標

未満児：友だちと楽しく食事をする
以上児：食事のマナーを守って食事を楽しむ

2月の行事予定

18日(水) お弁当の日
9時：バナナ
3時：牛乳 野菜キッシュ



* ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします。

恵方巻き

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、縁起が良いとされています。2026年の恵方は「南南東」だとされています。
ご家庭でも子どもさんと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せを願いましょう♪

おやつ役割って？

子どもさんたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもさんたちにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし、胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。

		熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	VA μg	VB1 Mg	VB2 mg	VC mg	食塩 (g)
未満児	基準	475	19.5	11-16	3.1	225	1.8	1.5	200	0.25	0.3	18	1.5
	1日1人 当たり	494	17.8	14.5	3.7	287	1.6	2.1	200.5	0.3	0.38	23.8	1.5
以上児	基準	350	18.5	12-17	3.4	300	2.1	1.4	250	0.26	0.39	16	1.6
	1日1人 当たり	391	16.8	14.9	4.5	270	1.9	1.6	219.3	0.22	0.4	26.6	1.6

予定献立表(2月)

日			未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月	2	16	牛乳 丸ボーロ	クラムチャウダー キャベツのドレッシング和え バナナ	ミルク 黒砂糖蒸しパン
火	3	17	(3日)スティックチーズ (17日)お茶 黒糖ドーナツ	(3日)魚の竜田揚げ 白菜と豆腐の味噌汁 温野菜の塩もみ(17日)ごま風味のフライドチキン レタスとトマトのサラダ 春雨スープ	デコポン せんべい
水	4		バナナ	チャブチェ 干し大根とひじきのサラダ	牛乳 野菜キッシュ
木	5	19	牛乳 コーンフレーク	鶏肉のうま煮 人参のごま和え りんご	(5日)牛乳 のりチーストースト (19日)ベジタべる パイン缶
金	6	20	お茶 カルシウムせんべい	厚揚げとひじきの煮物 味噌マヨサラダ	(6日)ベジタべる パイン缶 (20日)牛乳 のりチーストースト
土	7	21	いちご	親子うどん 飲むヨーグルト	牛乳 パン
月	9		パイン缶	豚汁 わかめサラダ	お茶 いとこ煮
火	10	24	(10日)牛乳 おにぎりせんべい (24日)お茶 黒糖ドーナツ	(10日)魚の味噌マヨネーズ焼き 小魚サラダ 豆腐ともずくのスープ (24日)ごま風味のフライドチキン レタスとトマトのサラダ 春雨スープ	(10日)牛乳 チョコチップマフィン (24日)ミルク りんご クラッカー
水		25	みかん	五目卵とじ シーチキン和え	いちごババロア
木	12	26	牛乳 白い風船	ポークカレー コンビネーションサラダ	ミルク バナナ ビスコ
金		27	お茶 おにぎりせんべい	魚の味噌マヨネーズ焼き 小魚サラダ 豆腐ともずくのスープ	牛乳 チョコチップマフィン
土	14	28	牛乳 ウエハース	味噌ラーメン 野菜ジュース	牛乳 パン
誕生会(13日)			スティックチーズ	ゆかりおにぎり のり塩チキン えのきのスープ ポテトサラダ フルーツカクテル	牛乳 ショートケーキ

* 都合により、メニューを入れ替える時がありますので、御了承下さい。

