



2月 食事だより



社会福祉法人 大和善隣館
幼保連携型認定こども園 蓮代寺こども園 R6.1.31

食欲の発達は楽しい食事から



おせち料理!!



おせち料理は、日本の伝統的な食文化です。どの料理にも意味があり、新しい1年を健康で過ごせますようにと願いを込めて園でおせち料理を作りました!! (ぶりの照り焼き・大根なます・昆布巻き・田作り・栗きんとん・伊達巻き・紅白かまぼこ)

パクパクもくもく

おいしいよー!!



そして、午後のおやつには「お年玉クッキー」を焼きました!!お金にみたてたクッキーとだるまや招き猫のクッキーをとて喜び、みんなで楽しく食べました。



ありがとう〜!

子どもが食べ物を口に入れた時、周囲の大人達が笑顔とともに「おいしいね」と言葉をかけてあげましょう。そうすると子どもに共感がわき、心地よい感覚として受け止められます。少し食べ残しても、「いっぱい食べておいしかったね」とありのままを大人が受け入れてくれて子どもが満足感を感じると食事が楽しいものになります。

「楽しい食事」が食欲中枢を刺激し経験を積み重ねることで食欲が発達します。



蓮代寺こども園 栄養目標量				
年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1~2歳児	506kcal	19.0g	14.1g	1.6g 未満
3~5歳児	591kcal	22.1g	16.4g	1.7g 未満
2月平均栄養量				
1~2歳児	535kcal	22.4g	16.3g	1.6g
3~5歳児	549kcal	22.6g	15.0g	1.7g

日	曜	午前のおやつ (未満児)	昼食	午後のおやつ (全児)	離乳食
1	木	アシドミルク	手巻き寿司 (以上児) ちらし寿司 (未満児) 豚汁 ポイルウインナー ちりじゃこサラダ	牛乳 兔まんじゅう★	豆腐と野菜の旨煮 大根の旨煮 味噌汁 ★
2	金	牛乳 チーズ	チキンライス えびフライ 春雨のごま酢あえ すまし汁 (おたのしみパーティー)	ミルクいちご ポーロ	煮奴 かぼちゃの旨煮 すまし汁 ★
3	土	お茶 ウエハース	パン チーズ りんごジュース	お茶 せんべい	鶏味噌ぞうすい 野菜煮
5	月	牛乳 ビスケット	豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁	☆ 牛乳 チーズキャロット蒸しパン★	じゃが芋としらすの旨煮 白菜の旨煮 味噌汁 ★
6	火	牛乳 ハナナ	江戸っ子煮 バンサンスー トマト	☆ ミルク クラッカー	煮豆マッシュ きゅうり煮 味噌汁 ★
7	水	牛乳 チーズ	マーボー丼 シューマイ ほうれん草のナムル	野菜ジュース ラスク★	マーボー豆腐 ほうれん草の旨煮 味噌汁 ★
8	木	牛乳 ポーロ	チキンカツ コールスローサラダ 味噌汁	☆ ミルクココア せんべい	ツナとキャベツの旨煮 かぼちゃの旨煮 味噌汁 ★
9	金	牛乳 オレンジ	味噌おでん 春雨サラダ トマト	☆ ミルク ドーナツ	おでん 白菜の旨煮 味噌汁 ★
10	土	お茶 ビスケット	スバゲティナポリタン チーズ	お茶 せんべい	鶏味噌ぞうすい 野菜あん
13	火	野菜ジュース ウエハース	魚の塩焼き 切り干し大根のごま酢あえ 味噌汁	☆ 牛乳 ウインナーチーズマフィン★	魚と野菜の旨煮 さつま芋煮 味噌汁 ★
14	水	牛乳 チーズ	大豆ハンバーグ 粉ふきいも チンゲン菜のスープ	☆ ミルクいちご クッキー★	じゃが芋のそぼろ煮 大根の旨煮 味噌汁 ★
15	木	牛乳 ハナナ	肉うどん 塩もみ トマト	ミルク 肉まん	さつま芋とツナの旨煮 白菜の旨煮 味噌汁 ★
16	金	牛乳 オレンジ	カレーライス (大麦ごはん) ドレッシングサラダ りんご	☆ ジョア せんべい	じゃが芋としらすの旨煮 きゅうり煮 味噌汁 ★
17	土	お茶 せんべい	焼きそば チーズ	お茶 ビスケット	鶏味噌ぞうすい 大根の旨煮
19	月	牛乳 ポーロ	ハヤシライス (大麦ごはん) マカロニサラダ トマト	☆ ヨーグルト せんべい	ツナとじゃが芋の旨煮 なすの旨煮 味噌汁 ★
20	火	牛乳 ハナナ	魚のカレー焼き ブロッコリーと卵のサラダ 大根スープ	☆ プリンアラモード★	魚と野菜の旨煮 ブロッコリーの旨煮 味噌汁 ★
21	水	牛乳 せんべい	さつま芋と青菜のクリーム煮 ひじきサラダ ハナナ	★ ミルク ビスケット	しらすとさつま芋の旨煮 キャベツ煮 味噌汁 ★
22	木	ジョア	レクドナルド♪	★ ミルクココア クラッカー	煮奴 かぼちゃの旨煮 味噌汁 ★
24	土	お茶 せんべい	パン チーズ りんごジュース	お茶 ビスケット	鶏味噌ぞうすい 野菜煮
26	月	牛乳 ポーロ	ギョーザ入りスープ ひじきナムル トマト	☆ 牛乳 豆乳もち (以上児) ★ りんごゼリー (未満児)	豆腐と野菜の旨煮 きゅうり煮 味噌汁 ★
27	火	牛乳 ハナナ	鶏肉の西京焼き 納豆あえ 根菜味噌汁	☆ ミルク バームクーヘン	なすのそぼろ煮 納豆あえ 味噌汁 ★
28	水	牛乳 ウエハース	すきやき煮 大根サラダ トマト	☆ 野菜ジュース ピザトースト★	すきやき煮 大根の旨煮 味噌汁 ★
29	木	牛乳 オレンジ	白味噌ポトフ スパサラダ ハナナ	☆ ミルク せんべい	ポトフ 青菜の煮物 味噌汁 ★

*主食 ご飯…☆ パン…★ 🍷 ……小松産大麦を使ったメニュー ★……手作りおやつ ☆……おかゆ又は軟飯