



2025年2月ランチメニュー

社会福祉法人晋米福祉会
認定こども園
城東ちどり保育園

今月の栄養量
エネルギー：526kcal
たんぱく質：20.7g
脂質：12.5g
食塩相当量：1.6g

旬の食材
・しろな
・人参
・かぶ
・白菜
・大根
・いよかん



Let's! 和ごはん
農林水産省
官民協働プロジェクト

～「和ごはん」を
取り入れよう～

からだにやさしい
「和食」中心の食事を
提供しています。

月	火	水	木	金	土
					1
					そぼろ丼 小松菜のごま和え 豆腐と白菜の味噌汁 青菜おにぎり お茶
3	4	5	6	7	8
☆節分☆					
赤飯 白身魚の香味焼き 白菜のゆかり和え ひじきサラダ 節分にゅうめん 鬼まんじゅう お茶	玄米ごはん 鶏肉の塩麹焼き 人参の旨煮 キャベツの磯和え 豆乳味噌汁 ちりめん入り納豆 りんごゼリー お茶	玄米ごはん 豚肉のバーベキューソーテ 花野菜サラダ しめじとほうれん草のスープ 納豆 ちんすこう お茶	玄米ごはん おでん 小松菜のおかか和え えのきとわかめの味噌汁 ちりめん入り納豆 マカロニのみたらし風 お茶	玄米ごはん 白身魚のねぎマヨ焼き 蒸しかぼちゃ 高野豆腐煮 おこと汁 豆腐ドーナツ お茶	豚丼 キャベツの納豆和え さつまいもと小松菜の味噌汁 ふりかけおにぎり お茶
10	11	12	13	14	15
	☆建国記念の日☆	誕生日会	☆食育：しろな☆	☆バレンタイン☆	
カレーライス マカロニサラダ 黄桃缶 クラッカーサンド お茶	 玄米ごはん 鶏肉の唐揚げ いんげんソーテ ポテトサラダ 豆腐とコーンのスープ プチゼリー	キャロットライス 鶏肉の唐揚げ いんげんソーテ ポテトサラダ 豆腐とコーンのスープ プチゼリー	玄米ごはん さばのごまだれかけ さつまい煮 しろ菜の煮浸し 玉ねぎとわかめのすまし汁 ちりめん入り納豆 フライドポテト お茶	玄米ごはん すき焼き風煮 海藻サラダ 小松菜ともやしの味噌汁 納豆 ガトーショコラ お茶	ミニふりかけごはん 焼きそば 厚揚げとほうれん草の味噌汁 ゆかりおにぎり お茶
17	18	19	20	21	22
玄米ごはん 白身魚の塩麹焼き 茹でブロッコリー ひじきのさっぱり和え 小松菜と麩の味噌汁 ちりめん入り納豆 五平もち お茶	玄米ごはん チキンソーテマトソースかけ ほうれん草ソーテ ジャーマンポテト わかめスープ かやくおにぎり お茶	玄米ごはん 高野豆腐の中華風炒め煮 大学かぼちゃ 春雨スープ 納豆 フルーツポンチ お茶	【幼児】きのこごはん(保存食) ミニふりかけごはん 味噌ラーメン ブロッコリーの中華和え ふかし芋 お茶	玄米ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜のおかか和え 切干大根煮 玉ねぎとほうれん草の味噌汁 ちりめん入り納豆 麩のラスクといよかん お茶	麻婆丼 小松菜のナムル キャベツと人参のスープ わかめおにぎり お茶
24	25	26	27	28	
☆天皇誕生日 振替休日☆					
 玄米ごはん さばの塩焼き ブロッコリーのマヨドレ和え ひじき煮 豆乳味噌汁 キャロット蒸しパン お茶	玄米ごはん さばの塩焼き ブロッコリーのマヨドレ和え ひじき煮 豆乳味噌汁 玄米ごはん 鶏肉の生姜炒め ほうれん草のナムル 中華コーンスープ 納豆 みかんゼリー 食べる煮干し・お茶	玄米ごはん 豚肉の生姜炒め ほうれん草のナムル 中華コーンスープ 納豆 おにぎり お茶	玄米ごはん 白身魚の西京焼き 白菜の和え物 きんぴらごぼう キャベツとかぶのスープ ちりめん入り納豆 おにぎりとしるべの甘辛煮 お茶	玄米ごはん 鶏肉と厚揚げの味噌煮 ブロッコリーのゆかり和え 小松菜とえのきのすまし汁 ちりめん入り納豆 焼きそば お茶	

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。

★0,1歳児は朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

★2024年度より誤嚥防止のため2歳まで「食べる煮干し」の提供は中止させていただきます。

「ちりめん入り納豆」の提供を2024年度より開始させていただきます。

	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	カルルス	たべっこベイビー	ぱりんこ	カルルス	たべっこベイビー	アンパンマンせんべい

2月 食育だより

乳幼児食

おいしく食べるための食事のマナー

★ マナーを身につけるためには、毎日くり返し伝えることが大切です

「食事の用意」

ごはんは左側、汁物は右側、おかずは奥、はしやスプーンは手前に置き、盛り付けや配膳などできる範囲でお手伝いをしてもらうようにしましょう。



「姿勢」

椅子に深く腰掛け、足の裏が床にしっかりつくようにしましょう。届かない場合は、座布団や踏み台で調整しましょう。



「あいさつ」

「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとうございました」と料理を作ってくれた人、命をくれた動物や野菜に感謝の気持ちを込めて、あいさつしましょう。



「片づける」

食べ終わった食器を運ぶなど、お手伝いが出来たら褒めてあげましょう。褒められると子どもは喜びます。その行動が、自然と身に付くといわれています。



「いただきます」と「ごちそうさま」

いつも何気なく使っている言葉ですが、「いただきます」や「ごちそうさま」はなぜ言うのでしょうか？

私たちは生きていくために、毎日食事をとらなければいけません。

「ごはん」や「おやつ」は、もともとは動物や植物の「いのち」です。

食事の始めと終わりのけじめとなるあいさつの言葉の意味をご紹介します。

「いただきます」



「食事に関わってくれた人たちへの感謝」

料理を作ってくれた人、野菜を作ってくれた人、魚を獲ってくれた人など、その食事に関わってくれた人たちへの感謝のこころを表しています。



「食べ物への感謝」

肉や魚はもちろん、野菜や果物にも命があると考え、食べ物への感謝のこころを表しています。

「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」。

「馳走」は駆け回るという意味で、食事を作っておもてなしをするために駆け回る様子を表しています。

この食事のために、いろいろと大変な思いをして準備してくれた人たちへの感謝を込めて「様」がつき、食事の後に

「ごちそうさまでした」とあいさつするようになりました。

バレンタインレシピ 米粉ココアブラウニー



【材料】（幼児1人分）

米粉パウダー	10g
砂糖	10g
ベーキングパウダー	1g
米油	8g
ココア	3g
片栗粉	1g
豆腐	24g

【作り方】

- ①豆腐をペースト状にする。
米油・砂糖以外の材料はふるいにかける。
- ②砂糖と米油を混ぜ合わせ、
さらに、豆腐を加えてしっかり混ぜる。
- ③②にふるいにかけた材料を少しずつ入れ
馴染むまでまとめる。
- ④クッキングシートを敷いた容器に流し込み
170℃のオーブンで20分程度焼く。

