

# 2023年 2月 献立予定表

日	曜	午前おやつ	献立名	午後おやつ	未満児kcal	以上児kcal	
1	水	ポーロ 麦茶	そば飯 パインサラダ 石狩汁 枝豆	ココア揚げパン 牛乳	552	610	
2	木	カルピス	ごはん 鯖の味噌煮 にらのナムル けんちん汁 いよかん	肉まん 野菜ジュース	489	546	
3	金	牛乳	鬼さんカレー 大豆のサラダ 小松菜と卵のスープ いちご	恵方巻フルーツサンド 麦茶	563	643	
4	土		マーボー丼 ジュース プルーン	せんべい 牛乳			
6	月	野菜ジュース	ひじきごはん 親子焼き れんこんきんぴら 白菜の味噌汁 グレープフルーツ	きな粉団子 麦茶	516	576	
7	火	牛乳	じゃこトースト シチュー ツナサラダ フルーツ入りゼリー	ウインナーおにぎり 麦茶	526	586	
8	水	バナナ 麦茶	ごはん がんもバーグ 醤油フレンチ えのきとほうれん草の味噌汁 キウイフルーツ	たぬきうどん	495	578	
9	木	ヨーグルト	弁当の日 スポロン	フィナンシェ 牛乳			
10	金	牛乳	ごはん 回鍋肉 海苔酢和え 卵の中華スープ みかん	コーンお焼き カルピス	522	585	
13	月	ポーロ 麦茶	ミートスパゲティ シャキシャキサラダ クラムチャウダー バナナ	稲荷ずし 麦茶	574	631	
14	火	カルピス	クッキング保育(シリアルチョコ) ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 切り干し大根煮 小松菜と油揚げの味噌汁 いちご	ジャムホイップサンド 麦茶	522	597	
15	水	野菜ジュース	カレーピラフ スペニッシュオムレツ ポークビーンズ コンソメスープ りんご	ヒラヤーチー 麦茶	530	590	
16	木	牛乳	<b>誕生会</b>				
17	金	せんべい 麦茶	中華丼 ピーナッツ和え 鶏肉の中華スープ オレンジ	フライドおさつ 野菜ジュース	523	603	
18	土		焼きそば 牛乳 グレープフルーツ	クッキー ジュース			
20	月	牛乳	ごはん じゃが芋入りチンジャオロース おからサラダ そうめんわかめのすまし汁 キウイフルーツ	甘食 牛乳	527	598	
21	火	ヨーグルト	サンドイッチ ジャーマンポテト 五目スープ プルーン	おかかおにぎり 麦茶	515	579	
22	水	野菜ジュース	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き カルシウムサラダ すまし汁 バナナ	プチケーキ 牛乳	531	591	
24	金	カルピス	カレーうどん 水菜とりんごのサラダ 枝豆 いちご	ちんすこう 麦茶	527	600	
25	土		ハヤシライス 牛乳 オレンジ	コーン菓子 ジュース			
27	月	牛乳	ごはん 白身魚のフリッター ニラ納豆 肉団子スープ いよかん	さつま芋入り蒸しパン カルピス	531	585	
28	火	野菜ジュース	ごはん じゃんじゃん豆腐 大根のマリネ ブロッコリースープ フルーツヨーグルト	アメリカンドック 牛乳	542	598	



甘いものは適度に



空腹状態で砂糖をたくさん摂取することにより、一時的に気分が興奮状態になってしまうことを「シュガーハイ」といいます。それにより、血糖値が急激に上がったり下がったりして、集中力が低下し精神は不安定になってしまいます。シュガーハイのこどもは、砂糖が入ったお菓子を食することで急に活発的になり興奮状態になります。

とはいえ、育ち盛りのこどもにとって間食(おやつ)は必要です。おにぎりや干し芋などの手作りのものや自然の甘さ、又は甘さが控えめなものを選んだり、与える量を調整するなど工夫してあげましょう。

## 大豆製品を食べよう!!

大豆は昔から「畑の肉」と言われるほど植物性タンパク質が多い食品です。脂質量も少なく、肉類に含まれない食物繊維が豊富です。鉄分やカルシウムも多く含まれています。こどもは豆類での窒息等の危険性もあるため、摂取には注意が必要ですが、大豆製品は栄養機能食品として優れています。普通の食事に積極的に取り入れていきたいですね。



## 誕生会メニュー

- ・わかめおにぎり
- ・いろいろパン
- ・揚げ鶏の薬味ソースかけ
- ・フライドポテト
- ・たらこスパゲティ
- ・涼伴三絲
- ・いちご
- ・バナナ
- ・ジュース
- ・お楽しみ♡

