

令和8年2月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100g目安をもってきてください。

♥10(火)お誕生会です。ごはんはいりません。おうちからはしとスプーンをもってきてね。

2 月			3 火			4 水			5 木			6 金			7 土				
おやこに きりぼしだいこんさらだ はくさいのみそしる ばなな			きーまかれー びーんずさらだ やさいじゅーす おれんじ			ちくぜんに ちーずふらい あつあげのみそしる おれんじ			ぶたにくとやさしいため さつまいもに たまごすーぶ ばなな			にくだんごとまとそーす ぶろっこりーとまかるにさらだ かぶのみそしる みかん							
熱量	405	炭水化物	56.6	熱量	468	炭水化物	63.1	熱量	464	炭水化物	54.4	熱量	442	炭水化物	64.6	熱量	503	炭水化物	62.0
蛋白質	18.7	食塩 相当量	1.2	蛋白質	12.7	食塩 相当量	1.3	蛋白質	15.4	食塩 相当量	1.4	蛋白質	18.7	食塩 相当量	1.3	蛋白質	18.3	食塩 相当量	1.3
脂質	11.5			脂質	18.3			脂質	9.3			脂質	12.1			脂質	20.2		
3時	ぎゅうにゆう わっふる			3時	ぎゅうにゆう てづくりおにぼん			3時	よーぐると			3時	ぎゅうにゆう わかつきまんじゅう			3時	やさいじゅーす せんべい		

9 月	10 お誕生会	11 水	12 木	13 金	14 土									
おむれつくりーむそーす こまつなのおひたし とんじる みかん	びらふ とりのからあげ ゆでぶろっこりー わんたんすーぶ ふるーちえ	建国記念の日 	えびふらい すきこんぶに みそけんちんじる ばなな	手作り弁当の日  おうちからおべんとうを もってきてね										
熱量	472	炭水化物	59.5	熱量	482	炭水化物	58.8	熱量	418	炭水化物	62.3			
蛋白質	19.6	食塩 相当量	1.5	蛋白質	23.5	食塩 相当量	1.4	蛋白質	18.6	食塩 相当量	1.3			
脂質	17.3			脂質	17			脂質	10.5					
3時	ぎゅうにゆう おにぎり			3時	ぎゅうにゆう ぶりんあらもーど			3時	やさいじゅーす せんべい					

○熱量＝キロカロリー ○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量＝グラム

きゅうしょくだより ～食事のマナーについて～

給食の時間は、食べるだけでなく、コミュニケーションや社会性を学ぶ時間でもあります。保育士・調理師・栄養士が園児と一緒に給食をたべて、連携して食育に取り組んでいます。

<p>食事に集中できる 環境を整える</p> <p>トイレを済ませよう きれいに手を洗おう</p> 	 <p>感謝の気持ちを こめて挨拶しよう</p> <p>いただきます ごちそうさま</p>	<p>姿勢をよくして食べよう</p> 	<p>よくかんで食べよう</p> <p>かきこまずゆっくり おいしさを味わおう</p> 
---	--	---	---

令和8年2月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100g目安にもってきてください。

16 月				17 火				18 水				19 木				20 金				21 土			
さばみそに				ぐらたん				ぶたにくときゃべつのみそいた				くりーむしちゅー				おでんじる							
あっさりさらだ				はるさめちゅうかさらだ				かぼちゃに				だいこんいり				めんちかつ							
かれーすーぶ				はくさいのみそしる				わかめすーぶ				てづくりしらすふりかけ				ほうれんそうなむる							
おれんじ				ばなな				ばいなっぶる				みかん				ばなな							
熱量	457	炭水化物	51.9	熱量	498	炭水化物	67.4	熱量	465	炭水化物	61.1	熱量	425	炭水化物	66.8	熱量	456	炭水化物	55.6				
蛋白質	17.0	食塩相当量	1.3	蛋白質	12.5	食塩相当量	1.3	蛋白質	13.4	食塩相当量	1.3	蛋白質	17.2	食塩相当量	1.3	蛋白質	15.5	食塩相当量	1.4				
脂質	9.1			脂質	8.6			脂質	7.4			脂質	7.3			脂質	10.5						
3時	よーぐると			3時	やさいじゅーす せんべい			3時	ぎゅうにゅう てづくりおこのみやき			3時	ぎゅうにゅう ばたーろーる			3時	じょあ せんべい						

23 月				24 火				25 水				26 木				27 金				28 土			
				たらふらい				みーとろーふ				えいようなっとう				さけのみそづけやき							
				まかろにさらだ				きりぼしだいごんに				はくさいのにびだし				ぜんまいのにもの							
				かぶのみそしる				じゃがいもみそしる				らーめんじる				とうふのすましじる							
				おれんじ				ばいなっぶる				みかん				ばなな							
熱量	402	炭水化物	53.9	熱量	460	炭水化物	63.1	熱量	424	炭水化物	68.7	熱量	415	炭水化物	67.8								
蛋白質	16.9	食塩相当量	1.4	蛋白質	18.6	食塩相当量	1.3	蛋白質	17.9	食塩相当量	1.3	蛋白質	21.7	食塩相当量	1.3								
脂質	13.2			脂質	14.8			脂質	8.6			脂質	6.4										
3時	のむよーぐると ばなな			3時	ぎゅうにゅう てづくりおはぎ			3時	ぜりー せんべい			3時	ぎゅうにゅう くりーむぱん										

○熱量=キロカロリー ○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量=グラム

きゅうしょくだより おすすめレシピ紹介

じゃがいもチヂミ



じゃがいも 4個
万能ねぎ 40g
桜えび 10g
ピザ用チーズ 80g
ごま油 小さじ4

お好みで酢醤油など

- ①じゃがいもは、皮をむいておろし金ですりおろす。汁気がでてきたら、切っておく。万能ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルに①桜えび・チーズを入れて全体を混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱して、②の生地を平たく流し、弱火で3分焼く。焼き目がついたら裏返して、さらに3分焼く。
- ④食べやすい大きさにカットする。お好みで酢醤油をつけていただく。

2月 食育カリキュラム	★目標	食事のマナーをおぼえたよ
	★かんばること	両手をテーブルの上に出そう
	★取り組み	給食を一緒に食べて、調理師・栄養士が声がけする