



2月のこんだてひょう



こまぎのほいくえん

日	曜日	昼食	熱・力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前のおやつ	午後のおやつ
1	月	根菜カレーライス もやしの塩バタースープ キャベツとじゃこのサラダ ヨーグルト	米	豚もも肉 じゃこ ヨーグルト	キャベツ 大根 玉ねぎ もやし 人参 れんこん	牛乳	牛乳 ☆ホットロール サンド
2	火	鬼ごはん キャベツとベーコンのみそ汁 鮭のバターしょうゆ焼き ひじきのサラダ ゼリー	米	鮭 納豆 卵 ツナ ベーコン	キャベツ ひじき 人参 きゅうり	牛乳	麦茶 ☆鬼のケーキ
16	火	くるくるパン パンプキンポタージュ 豆腐ナゲット スパゲティソテー ほうれん草とコーンのサラダ ゼリー	くるくるパン スパゲティ	豆腐 鶏ひき肉 牛乳	ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ コーン	牛乳	ジョア ☆五平もち
3	水	ごま塩ごはん 豆腐と卵のスープ 中華風肉だんご コーンポテト 切り干し大根とちくわの煮物 みかん	米 じゃがいも	豚ひき肉 豆腐 卵 ちくわ	切り干し大根 玉ねぎ 人参 コーン みかん	のむヨーグルト	牛乳 ☆きな粉トースト
4	木	バーガーパン クリームシチュー はんぺんフライ 織キャベツ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	バーガーパン じゃがいも	はんぺん 豚もも肉 ベーコン ヨーグルト	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参	のむヨーグルト	牛乳 ☆さつまいもの ソフトクッキー
5	金	ごはん 白菜のスープ てりやきチキン いり卵 ハム春雨サラダ キウイフルーツ	米 春雨	鶏もも肉 豚ひき肉 卵 ハム	白菜 えのき茸 きゅうり 長ねぎ キウイフルーツ	牛乳	リンゴジュース ☆お好み焼き
6	土	スパゲティミートソース 牛乳 コールスロー プリン	スパゲティ	豚ひき肉 ハム 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン	リンゴジュース	のむヨーグルト クリームパン
8	月	ごはん 石狩汁 揚げ魚のネギソース ボイルもやし いんげんとじゃこのつくだ煮 ゼリー	米	金目鯛 鮭 じゃこ	いんげん もやし 大根 人参 長ねぎ	牛乳	牛乳 ☆ねじりあんパイ
9	火	ドッグパン キャベツのスープ グラタン ウィナーソテー れんこんのサラダ りんご	ドッグパン マカロニ	ウィンナー ベーコン ハム 卵	れんこん 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン りんご	のむヨーグルト	ジョア ☆おにぎり (ツナと塩昆布) 小魚
10	水	ふりかけごはん 豆腐のみそ汁 春巻き コーンソテー もやしのごま酢あえ ヨーグルト	米 春雨	豚ひき肉 豆腐 ハム ヨーグルト	もやし コーン たけのこ きゅうり 人参 長ねぎ しいたけ	のむヨーグルト	牛乳 ☆ミルクラスク
25	木	ソフトフランス 大根のミルクスープ ミートボールきのこソース ブロッコリーソテー パスタサラダ パナナ	ソフトフランス スパゲティ	豚ひき肉 ベーコン ハム	ブロッコリー 玉ねぎ 大根 きゅうり しめじ パナナ	のむヨーグルト	牛乳 ☆お豆腐スコーン
12	金	わかめごはん 白菜のみそ汁 鶏南蛮風 粉ふきいも 切り干し大根のポン酢サラダ みかん	米 じゃがいも	鶏もも肉 卵	切り干し大根 白菜 きゅうり 長ねぎ みかん	のむヨーグルト	牛乳 コーンフレーク
13	土	あんかけうどん 牛乳 いんげんのみそマヨサラダ チーズ プリン	ゆでめん	豚ひき肉 牛乳 チーズ	いんげん ほうれん草 人参 長ねぎ	リンゴジュース	オレンジジュース メロンパン

～食べ物による窒息事故を防ぐ～

子どもの窒息事故は、食べ物の形状だけでなく、食べ方や行動が原因になることがあります。安全な環境の中で食事をするようにしましょう。

<食事の時に注意すること>

- ・いただきますのあいさつをしっかりとて食事に集中する
- ・正しい姿勢で座る
- ・水やお茶を飲んで喉を湿らせる
- ・泣いている時は食べさせない
- ・口に入れたまま話さない
- ・車の中では食べない(揺れ、急停車)
- ・子どもだけで食事をさせない

※節分の豆にも注意しましょう

～今月の平均摂取量～

	エネルギー	たんぱく質	脂質
3歳未満児	497kcal	19.3g	16.0g
3歳以上児	576kcal	22.0g	18.8g



※ 都合により一部、変更する場合があります。 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみです。 ※ ☆マークは、手作りのおやつです。