



		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	おやつ	
		みんなのからだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる		
1	月	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・オレンジ	豚ひき肉・わかめ	ぜんまい水煮・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・オレンジ	牛乳 さつまいも蒸しパン	
2	火	焼き魚（マス）・ひじきの炒り煮・みそ汁・焼きのり	マス・ひじき・さつま揚げ・豆腐・みそ・焼きのり	ごぼう・人参・干しいたけ・こんにゃく・小松菜・大根	牛乳 お菓子	
3	水	☆ひなまつり☆ 鶏のから揚げ・コーン入りおひたし・お吸い物・りんご	鶏肉・豆腐・赤かまぼこ・わかめ	しょうが・ほうれん草・ホールコーン缶・もやし・えのきたけ・りんご	お茶 ひなまつりゼリー	
4	木	ひじき入りつくね焼き・ブロッコリーサラダ・卵入り野菜スープ	鶏ひき肉・鶏卵・ひじき	人参・玉ねぎ・しょうが・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・小松菜・えのきたけ	メグミルクCa鉄牛乳 ジャムサンド	
5	金	親子煮・もやしの和え物・オレンジ	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・人参・干しいたけ・しらたき・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・オレンジ	お茶 鮭わかめおにぎり	
6	土	中華丼・春雨スープ	豚肉・わかめ	白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しょうが・ホールコーン缶・長ねぎ	お茶 お菓子	
8	月	☆きりん組 うどん打ち☆ ざるうどん・うどん汁・鶏肉の天ぷら・即席漬け・りんご	油揚げ・鶏肉	長ねぎ・人参・小松菜・しょうが・きゅうり・キャベツ・りんご	牛乳 お菓子	
9	火	煮魚（タラ）・小松菜の磯香あえ・みそけんちん汁・ごまふりかけ	タラ・豆腐・みそ	小松菜・もやし・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・しらたき	牛乳 スノーボールクッキー	
10	水	ドライカレー・ハム入りブロッコリーサラダ・オレンジ	鶏ひき肉・ロースハム	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうが・ホールコーン缶・ブロッコリー・キャベツ・オレンジ	お茶 ヨーグルト	
11	木	じゃがいものそぼろ煮・三色ひたし・りんご	豚ひき肉	人参・干しいたけ・玉ねぎ・しらたき・小松菜・ほうれん草・もやし・りんご	お茶 おかかおにぎり	
12	金	チキンカツ・かりかり漬け・なめこ汁・ごまふりかけ	鶏肉・豆腐・わかめ・みそ	きゅうり・人参・キャベツ・なめこ・小松菜	メグミルクCa鉄牛乳 スナックパン	
13	土	豚丼・コーンスープ	豚肉	玉ねぎ・しらたき・小松菜・ホールコーン缶・ほうれん草・人参	お茶 お菓子	
15	月	麻婆豆腐・中華サラダ・オレンジ	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・オレンジ	牛乳 お菓子	
16	火	ちくわの磯辺揚げ・ほうれん草のごま和え・豚汁・焼きのり	ちくわ・青のり・豚肉・豆腐・みそ・焼きのり	ほうれん草・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・しらたき	ジョア りんごジャムサンド	
17	水	鶏肉のみそ漬け焼き・じゃがいものソテー・野菜汁	鶏肉・豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・えのきたけ・長ねぎ	お茶 ツナおにぎり	
18	木	クリームシチュー・ツナと大豆のサラダ・ごまふりかけ	鶏肉・牛乳・ツナ缶・大豆水煮	玉ねぎ・人参・ホールコーン缶・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ	牛乳 お菓子	
19	金	☆食育の日☆ 魚（カレイ）の香草焼き・キャベツのおかか和え・とう菜のみそ汁・りんご	カレイ・かつお節・油揚げ・みそ	パセリ・キャベツ・人参・とう菜・りんご	牛乳 マカロニきなこ	
22	月	カレー・切り干し大根とツナの和え物・オレンジ	鶏肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・切り干し大根・きゅうり・オレンジ	お茶 天かすおにぎり	
23	火	魚（カレイ）の香り揚げ・マカロニサラダ・みそかき卵汁	カレイ・青のり・油揚げ・わかめ・鶏卵・みそ	人参・きゅうり・ホールコーン缶	牛乳 お菓子	
24	水	☆お誕生会☆★リクエスト献立★ 米粉パン・ハンバーグ・フライドポテト・ブロッコリーの和え物・コーンスープ	豚ひき肉・青のり・ツナ缶	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・クリームコーン缶・ホールコーン缶	ぶどうジュース パニライス	
25	木	肉豆腐・ほうれん草とちくわの和え物・りんご	豆腐・豚肉・ちくわ	人参・白菜・玉ねぎ・しらたき・えのきたけ・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・りんご	メグミルクCa鉄牛乳 スナックパン	
26	金	卒園式				
27	土	リスロン（ワックスがけ）				
29	月	豆腐ハンバーグ・ブロッコリーソテー・みそ汁	豆腐・豚ひき肉・ひじき・みそ	玉ねぎ・ブロッコリー・白菜・えのきたけ・人参	お茶 ヨーグルト	
30	火	中華うま煮・ひじきサラダ・オレンジ	豚肉・かまぼこ・ひじき・ツナ缶	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・ほうれん草・ホールコーン缶・オレンジ	牛乳 お菓子	
31	水	大根と鶏肉の煮物・みそ汁・焼きのり	鶏肉・ちくわ・豆腐・わかめ・みそ・焼きのり	大根・人参・しらたき・長ねぎ	お茶 コーンおにぎり	

* 献立内容を変更する場合があります。 ★ 土曜日は完全給食です。 * 行事等で完全給食の日は マーク(完)しています。

発行：ほのほの保育園

給食だより

令和3年2月発行

楽しく食べる子どもに



「楽しく食べる子どもに」は、国の『保育所における食育に関する指針』のタイトルになっている言葉です。
この指針では、食育の目標として、次の5つを掲げています。

1. お腹がすくリズムのもてる子ども
2. 食べたいもの、好きなものが増える子ども
3. 一緒に食べたい人がいる子ども
4. 食事づくり、準備に関わる子ども

園では、毎日の給食提供のほか、野菜の栽培やクッキングなど、食に関わる様々な経験を実施しています。

ご家庭でも、お子さんに「食事づくり」のお手伝いをお願いしてみましょう。子どもの食事づくりには、五感や好奇心を刺激する発見や驚きがたくさんあります。マナーや習慣を覚え、食に対する興味や関心を広げ、食べる力をはぐくむ大切な経験です。

「一緒に買い物に行く」「テーブルをふく」「お皿を運ぶ」「野菜のヘタをとる」「盛り付ける」など、子どもにできるお手伝いはたくさんあります。お手伝いを通して、食事づくりの楽しさを伝え、できることを増やしていきましょう。

3月3日は桃の節句『ひなまつり』

3月3日は桃の節句です。節句にあわせ、ひな人形を飾るご家庭もありますね。

ひなまつりにつきものの「ひしもち」は、赤、白、緑の3つの色が鮮やかです。赤は桃の花の色を、白は雪の色を、緑は植物の新芽の色を表すと

いわれています。自然の恵みを食べ物に表すことで、豊かな実りを祈り、生活をより楽しくしていたのですね。

新潟の美味しいいちご『越後姫』

はっとするほど鮮やかな赤色で、ぴかぴかと光り輝く、大粒のいちご。「越後姫」は、より甘く、より香り高く、よりおいしいいちごを目指し育種された、新潟県のオリジナル品種です。育種には、なんと6年もの歳月がかけられています。

可憐でみずみずしいお姫様のようなので、「越後姫」と名付けられました。

おいしい時期は1月上旬から6月上旬です。購入するときは、つやつやと光沢があり、ヘタが濃い緑色をしてピンと張っているものを選ぶとよいでしょう。



★
完

★

完

