



令和8年1月30日発行

寒くて体調を崩しやすい2月。園の給食室では「あったかごはんパー全開！」でカラダを温める汁物や栄養たっぷりの冬野菜を取り入れています。もぐもぐ食べて、しっかり噛んで、ぐっすり眠ることが元気の近道。給食の力で寒さもウイルスも、ついでに鬼さんも――まとめて――減！！

今月も笑顔いっぱい過ごせますように。



「畑のお肉」大豆のおはなし

大豆は「畑の肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。しかもそのタンパク質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れたもの。私たちの身近にはたくさん大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう！



給食の時間は実は「もぐもぐ力」を育てる大事な時間。よく噛むと、おいしさアップ↑あごも元気！カラダもニコニコ☆園では根菜類や茎わかめなどの海藻類を積極的に取り入れ、職員の見守りのもと子どもたち一人ひとりの様子に合わせ、よく噛んで食べることを大切にしています。おやつチーズゴマかいらんとうは大人でも硬い〜と思うようなおやつですが、ひよこぐみさんでもポリポリ…無言でひたすらポリポリ…ポリポリ…この日のおやつ時間はとても静かでした笑



安心して下さい。アゴ、つよくなっていますよ。

日	曜	2がつのこんだて	あさのおやつ (未満児)	おやつ
2	月	あいじょうべんとうのひ	かいらんとう とうにゅう	ポテコ ミルク
3	火	かみないごはん こんぼうフライ まめで減！サラダ けんちんじる	えびせん とうにゅう	オニぎり ミルク
4	水	むぎごはん さほのやきおろしに れんこんのごまあえ さつまいものみそしる	ゴマビスケット とうにゅう	りんごケーキ ミルク
5	木	ごこくごはん カレーにくじゃが かりかりいわし とうふのみそしる	せんべい とうにゅう	ツナサンド とうにゅう
6	金	なっとうごはん ちくさやき えいようすいとん トマト	バナナ とうにゅう	フライドポテ ト ミルク
7	土	ぎゅうどん こうやとうふのけんちんみそしる りんご	いいこ とうにゅう	ハーベスト ミルク
9	月	むぎごはん さかなのあかねやき きざみこんぶに ぶのすいもの りんご	かいらんとう とうにゅう	ハートのコロッ ケ ミルク
10	火	ごこくごはん ごもくだいず ししゃものてんぷら ほうれんそうのみそしる	えびせん とうにゅう	わかめおにぎ り ミルク
11	水	けんこきねんび		
12	木	ゆかりごはん にくごほうてんうどん ちんげんさいのコーンいため オレンジ	せんべい とうにゅう	ヨーグルト ビスケット
13	金	たんじょうかい(1・2・3がつうまれ)	いいこ とうにゅう	おやさいせん べい ミルク
14	土	ごもくチャーハン はくさいのちゅうかスーフ キウイフルーツ	ゴマビスケット とうにゅう	まるぼうろ ミルク
16	月	げんまいのひ がんものごもくに かぼちゃのてんぷら もずくのみそしる	かいらんとう とうにゅう	きなこいも とうにゅう
17	火	むぎごはん さかなのサルサソースかけ ジャガバタこんぶ ビーンズスーフ	えびせん とうにゅう	おやさいど ーナツ ミルク
18	水	ごこくごはん とりにくのマーメイドやき ポテトサラダ ニラのみそしる	ゴマビスケット とうにゅう	おっどっど ミルク
19	木	テニッシュパン かぼちゃのグラタン フロccoli キャベツのスーフ	せんべい とうにゅう	てづくりクッ キー ミルク
20	金	むぎごはん さかなのやさいあんかけ さといものにも わかめのみそしる	バナナ とうにゅう	じゃこおにぎ り とうにゅう
21	土	マーボーとうふどん よしのじる りんご	いいこ とうにゅう	こくとうせん べい ミルク
23	月	てんのうたんじょうび		
24	火	ごこくごはん こうやとうふのごもくに いもてん こまつなのみそしる	えびせん とうにゅう	もちもちチーズ パン ミルク
25	水	ふりかけごはん やさいたっぷりやきそば はるまき ちゅうかスーフ	ゴマビスケット とうにゅう	フルーチェ
26	木	ロールパン コーンクリームシチュー ナゲット やさいいため	せんべい とうにゅう	かっぱえびせん ミルク
27	金	むぎごはん さかなのまっちゃてん だいずとひじきのにも えのきのみそしる	バナナ とうにゅう	しおこんぶおに ぎり とうにゅう
28	土	ちゅうかどん さわにわん りんご	いいこ とうにゅう	パウムクーヘ ン ミルク



2がつのクッキングではクッキーづくりをします

