

2月 今月のこんだて

かめき保育園

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料(屋食と午後おやつ)			おしらせ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2	月	ごはん 鯖のゴマ焼き にんじんしりしり さつまい	黒糖むしパン 牛乳	米、さつまいも、 ホットケーキ粉、 黒砂糖、ごま	牛乳、さば、卵、 ツナ油漬缶、鶏も も肉、米みそ、油 揚げ	にんじん、はくさい、 ねぎ		
3	火	節分・恵方巻き 鶏の照り焼き 味噌けんちん汁	大豆と田作りの揚げ煮 牛乳	米、じゃがいも、 板こんにゃく、砂 糖、油	牛乳、鶏もも肉、 木綿豆腐、卵、だ いす水煮缶詰、か にかまぼこ、米み そ、いわし(煮干)	だいごん、にんじん、 きゅうり、葉ねぎ、焼 きのり、干しいたけ	クッキング 	
4	水	ツナ昆布ごはん 親子焼き 五目野菜和え 味噌汁	三角パイ ミロミルク	米、砂糖、はるさ め、すりごま	牛乳、卵、鶏もも 肉、絹ごし豆腐、 ツナ油漬缶、ハ ム、米みそ、粉 チーズ	たまねぎ、にんじん、 なめこ、もやし、きゅ うり、塩こんぶ、葉ね ぎ、あおのり	ツナ昆布ごはん はたんぼ組の リクエストメ ニューです	
5	木	スパゲティ・ミートソース ブロッコリーのドレッシングサラダ スープ ヨーグルト	カレートースト 牛乳	スパゲティ、食パ ン、砂糖、マヨ ネーズ、バター	牛乳、豚ひき肉、 ラム、ベーコン、 粉チーズ	たまねぎ、ブロッコ リー、かぶ、コーン (冷凍)、ピーマン、 にんじん、トマト ピューレ		
6	金	中華丼 3色胡麻和え スープ りんご	クッキー 牛乳	米、小麦粉、無塩 バター、グラ ニュー糖、はるさ め、ねりごま、片 栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、ちく わ、かまぼこ、卵 (黄)	はくさい、りんご、ほ うれんそう、もやし、 チンゲンサイ、にんじ ん、コーン(冷凍)、 いんげん		
7	土	麻婆豆腐丼 チーズ スープ バナナ	かし 牛乳	米、砂糖	牛乳、チーズ、豚 肉、豆腐、米み そ、卵	にんじん、ピーマン、 しいたけ、玉葱		
9	月	ごはん 鮭のオーロラソース和え 切干大根煮 味噌汁	手作り肉まん 牛乳	米、さつまいも、 小麦粉、片栗粉、 砂糖、強力粉、 油、マーガリン、 ごま油	牛乳、鮭、豚ひき 肉、油揚げ、米み そ	たまねぎ、しめじ、切 り干しいたけ、にん じん、たけのこ(ゆ で)、ねぎ、干しい たけ		
10	火	イチゴジャムサンド シェパースパイ ポトフ ヨーグルト	原宿ドッグ 幼：せんべい 牛乳	食パン、じゃがい も、バター、小麦 粉	牛乳、豚ひき肉、 鶏もも肉、生ク リーム	たまねぎ、キャベツ、 いちごジャム、にんじ ん、ピーマン		
11	水	建国記念日						
12	木	サンマーマン 豚さつま くだものゼリー	ワッフル 幼：せんべい 牛乳	生中華めん、さつ まいも、片栗粉、 油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉	もやし、ねぎ、にんじ ん、ごまつな		
13	金	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりもみ 味噌汁	しっとりいちごケーキ 幼：せんべい 牛乳	じゃがいも、米、 砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、 かにかまぼこ、米 みそ	きゅうり、ごまつな、 にんじん、えのきた け、生わかめ		
14	土	鶏丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし 牛乳	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 絹ごし豆腐、チー ズ、米みそ、油揚 げ	バナナ、たまねぎ、も やし、にんじん、焼き のり	パレン タイン デー	
16	月	ごはん 鯖の味噌煮 白菜ののり和え けんちん汁	プレーンラスク 牛乳	米、フランスパ ン、グラニュー 糖、板こんにゃ く、バター、砂糖	牛乳、さば、木綿 豆腐、鶏もも肉、 米みそ	はくさい、だいごん、 にんじん、コーン(冷 凍)、葉ねぎ、焼きの り		
17	火	ごはん 鶏のパーベキュー焼き もやしサラダ スープ	あけぼのおにぎり 麦茶	米、マヨネーズ、 砂糖	鶏もも肉、ツナ油 漬缶、ちくわ、 ベーコン、しらす 干し	はくさい、もやし、 きゅうり、コーン(冷 凍)、オレンジ・ネー ブル、にんじん、りん ご、にんにく	クッキング 	
18	水	ごはん ふりかけ 豚肉と切り干し大根のあっさり煮 マカロニサラダ	ふじさんマドレーヌ 牛乳	米、小麦粉、砂 糖、バター、マヨ ネーズ、マカロ ニ、粉糖、焼ふ	牛乳、豚肉、卵、 絹ごし豆腐、ハ ム、米みそ	キャベツ、きゅうり、 切り干しいたけ、に んじん、レモン果汁		
19	木	ほうとう風 じゃがいものごまがらめ ヨーグルト	かりんとうトースト 牛乳	ゆでうどん、じゃ がいも、食パン、 バター、砂糖、 油、黒砂糖、すり ごま	牛乳、豚肉、米み そ	はくさい、かぼちゃ、 たまねぎ、ねぎ、にん じん、しいたけ		

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料(屋食と午後おやつ)			おしらせ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き かきたま汁 和風ポテサラダ	豆腐ドーナツ 牛乳	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 マヨネーズ、グラ ニュー糖、油、パ ター、片栗粉	牛乳、豚肉、木綿 豆腐、卵、ハム、 かつお節	たまねぎ、コーン(冷 凍)、きゅうり、葉ね ぎ、にんじん		
21	土	カレーライス(防災) フルーツヨーグルト	かし 牛乳	米、じゃがいも、 砂糖	牛乳、ヨーグルト (無糖)、豚肉	たまねぎ、もも缶、ハ ナナ、パイン缶、みか ん缶、にんじん		
23	月	天皇誕生日						
24	火	ブルーベリージャムサンド ひじき入りミートローフ ブロッコリー クリームシチュー	ツナチャーハンおにぎり 麦茶	食パン、米、パン 粉、小麦粉、バ ター、砂糖、油、 片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 鶏もも肉、ツナ油 漬缶、卵	たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、プ ルーベリージャム、 ピーマン、コーン缶、 マッシュルーム缶、ひ		
25	水	リクエストこんだて						
26	木	ちゃんぽんうどん かぼちゃの甘煮 ヨーグルト	コーンスロートースト 牛乳	ゆでうどん、食パ ン、砂糖、マヨ ネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ 油漬缶、かまぼ こ、ピザ用チーズ	かぼちゃ、キャベツ、 もやし、にんじん、に ら		
27	金	2色丼(防災) 温野菜のオーロラソースかけ あったかスープ	くるくるピザパイ 牛乳	米、じゃがいも、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、ツナ味付 缶、卵、ウイン ナー、チーズ、 ベーコン	ブロッコリー、はくさ い、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、コーン (冷凍)、ピクルス (スイート型)		
28	土	ひじきご飯 チーズ ぐだくさん汁 バナナ	かし 牛乳	米、さつまいも	牛乳、チーズ、豚 肉、米みそ、油揚 げ	バナナ、たまねぎ、に んじん、しめじ、ね ぎ、ひじき		

※仕入れの都合上献立が変更される場合があります ※市販のものにつきましては材料に記載されません



良い姿勢を保つには

良い姿勢とは、全身の力を抜いて、頭のてっぺんを上に向けて伸ばした状態です。戸外で体を動かして骨や筋肉を鍛え、良い姿勢を保つようにしましょう。背骨の中には、脳と体をつなぐ大切な神経が入っています。

寝転がってテレビを見る、食事のときにひじをついて食べる、歩くときに体が傾いているなど、姿勢が悪いと体の発育に影響が出てきます。



はしの持ち方

進級を前に、子どもがはしを正しく持っているかどうか、見直してみましょう。上のはしは中央より少し上を親指のはらとひとさし指のはらで持ち、中指の横に乗せます。下のはしは薬指の横に乗せ、上のはしだけ動かします。はし1本だけを鉛筆持ちで上下に動かす練習をすくと、じょうずになっていきます。



1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー	535 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	21.7 g	カルシウム	319 mg
	脂質	20.2 g	ビタミンC	24 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.2 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	585 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	23.5 g	カルシウム	256 mg
	脂質	21.5 g	ビタミンC	28 mg
	塩分	2.4 g	食物繊維	5.1 g