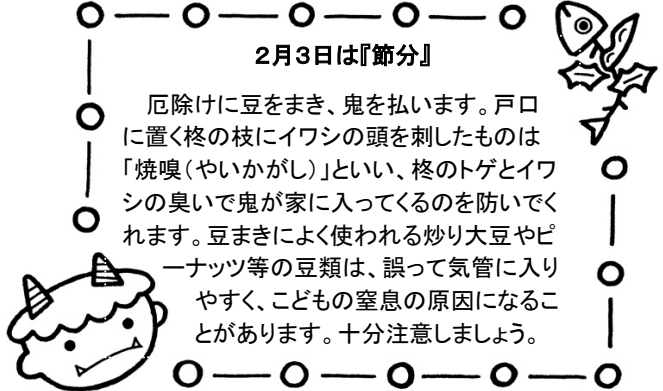
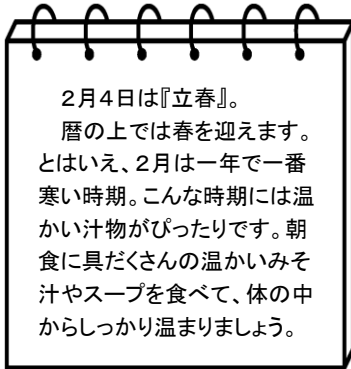


令和6年 2月分 さくら保育園					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
1	木	キャベツミンチかつ、みそ汁 春雨サラダ	ごはん	あられ	クラッカー ヨーグルト和え
2 16	金	鬼バーグ、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 クリームパン
3 17	土	みそうどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	ゼリー	おにぎり
5 19	月	豆腐チャンプルー、みそ汁 白菜とツナのサラダ、果物	ごはん	せんべい	牛乳 かぼちゃドーナッツ
6 20	火	ひとしおレシピ♪ 鮭のムニエル、塩麴スープ スパゲティサラダ	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 オレンジムース
7 21	水	レバーの揚げ煮、みそ汁 ほうれんそうのナムル、果物	ごはん	あげせんべい	牛乳 ごまラスク
8	木	ふくさ卵、みそ汁 じゃがいもとツナの煮物	ごはん	サブレ	牛乳 黒糖蒸しパン
9 22	金 ／ 木	チキンカレー、大根サラダ 果物、ヨーグルト	ごはん	ハイハイ	牛乳 カステラ
10 24	土	ミートスパゲティ、牛乳 キャンディチーズ、果物	スパゲティ	ゼリー	ジャムサンド
26	月	チンジャオロースー、みそ汁 かぼちゃの煮物、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 黒糖蒸しパン
13 27	火	肉豆腐、みそ汁 小松菜の磯和え	ごはん	ビスケット	牛乳 もちもちチーズパン
14 28	水	鶏肉のから揚げ、みそ汁 伴三糸、果物	ごはん	星型せんべい	牛乳 お豆腐ブラウニー
15	木	お誕生日会	ごはん	ゼリー	ロールケーキ
29	木	さばのみそ照り焼き、みそ汁 ひじき炒め	ごはん	ウエハース	牛乳 きな粉サンド
「ひとしおレシピ」はいわき市の減塩食普及プロジェクト「ひとしお」が発信する減塩レシピです。    給食日数 23回					

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	2月 の 平均	487kcal	19. 4g	16. 4g
	厚生労働省基準	480kcal	20. 0g	16. 0g
3歳以上児	2月 の 平均	403kcal	19. 9g	18. 0g
	厚生労働省基準	400kcal	20. 0g	20. 0g

立春が過ぎると春が待ち遠しい季節になります。



毎日の「おいしいね」のコツ < 好き嫌いと付き合おう >

1歳を過ぎると、味や色、食べ物の形に敏感になり、今まで食べていた物を好まなくなること
 もあります。また、3～4歳までは新しい食べ物に興味を示すより、避けたがる様子も見られ、
 同じパターンのくり返し(ばっかり食べ)の方が安心するお子さんもいます。これも成長の過程
 の一つです。無理なく食べられるようにしていくためには、

- ① 慣れない食材・料理はごく少量から。食べなくても無理強いはいしない。
- ② 大人が美味しそうに食べましょう。
- ③ この時期には、「〇〇嫌い」と決めつけないようにしましょう。
- ④ 一度食べなくても、繰り返し食卓に出し続けましょう。

～ 食べよう!いわき ★トマト★ ～

日照時間が長いいわきの気候を生かし、ハウス栽培などでほぼ一年中栽培・出荷されている「トマト」で
 すが、実は「苦手」というお子さんも多い野菜のひとつ。加熱すると独特の匂いや酸味が軽減されるので、
 生のトマトが苦手な人でも食べやすくなります。

♪ トマト肉じゃが ♪

【材料】幼児1人分

豚肉	30g	油	小さじ1/2
じゃがいも	50g	しょうゆ	小さじ2/3
玉ねぎ	20g	砂糖	小さじ1/2
にんじん	15g	みりん	小さじ1/4
トマト	25g		

【作り方】

- ① じゃがいも、玉葱、人参は食べやすい大きさ、トマトは
1.5cm位のざく切りに切る。
- ② 鍋に油を熱し、トマト以外の野菜を入れて炒め、豚肉も
加えてさらに炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、トマトを加え1～2分程煮立てる。
- ④ 調味料を入れ、落し蓋をし、火を弱めて15分程度煮る。