

日 に ち	曜 日	昼食			午後のおやつ(軽食)			
		主食	汁もの	主・副菜・付け合わせ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	カロリー kcal
2 16	月	ひじきふりかけ ごはん	みそ汁 (切り干し大根・えのき)	豚の香味焼き <香味ハンバーグ>	▲和風ポテトサラダ くだもの	2日きび団子 16日おからクッキー くだもの 根菜スープ<魚の味噌煮>	2日きび団子 16日おからクッキー くだもの 根菜スープ	597kcal 450kcal
3 17	火	菜飯	すまし汁 (豆腐・あおさ)	☆いわしの天ぷら 大豆入りころころサラダ 西京みそドレッシング	くだもの	オニシオにぎり くだもの みそ汁<かぼちゃのそぼろあんかけ>	オニシオにぎり くだもの みそ汁	690kcal 503kcal
4 18	水	食パン	トマトスープ	グラタン	ゆでブロッコリー くだもの	高野豆腐と鶏のそぼろ丼 みそ汁<さつまいもと青菜煮>	高野豆腐と鶏のそぼろ丼 みそ汁(大根・あおさ)	654kcal 501kcal
5 19	木	七分つきごはん	すまし汁 (絹さや・かぶ)	マーボ豆腐	小松菜とひじきの和え物 くだもの	鮭雑炊 <魚のおろし煮>	揚げもち 豚汁	578kcal 421kcal
6 20	金	七分つきごはん	みそ汁 (白菜・なめこ)	かじき南蛮	キャベツとミカンのサラダ くだもの	☆ おからケーキ スープ<ポークピーンズ>	☆ おからケーキ 中華スープ	684kcal 527kcal
7 21	土	ちゃんぽん うどん		さつま芋煮	プロッコリーのごま和え くだもの	おにぎり みそ汁<魚と野菜煮>	おにぎり みそ汁	496kcal 365kcal
9 23	月	七分つきごはん	みそ汁 (大根・油揚げ)	鶏のり焼き <鶏ハンバーグのり風味>	大豆の天ぷら 白菜の昆布和え くだもの	1才 マーマレード蒸しパン・スープ <鮭ハンバーグ> 2才 マーマレードクッキー・スープ	マーマレードクッキー 3匹のくまのキャベツスープ	739kcal 563kcal
10 24	火	のりの佃煮 ごはん	みそ汁 (豆腐・にら)	肉じゃが	小松菜の生姜和え くだもの	りんごとさつま芋のパイ スープ<魚の西京焼き>	りんごとさつま芋のパイ トマトスープ	592kcal 438kcal
12 26	木	七分つきごはん	石狩汁	☆手作りがんも	ほうれん草・人参・えのき のり和え くだもの	12日 中華雑炊 <大根のシラスあんかけ> 26日 1才雑炊 2才 芋ようかん・すまし汁	12日 いちご大福 すまし汁 26日 芋ようかん・すまし汁	578kcal 417kcal
13 27	金	納豆ごはん	みそ汁 (さつま芋・わかめ)	魚のごま焼き	▲春菊のツナマヨネーズ くだもの	肉みそどん <野菜入りハンバーグ>	13日 おんぶうどん 27日 肉みそどん	571kcal 429kcal
14 28	土	ドライカレー	スープ	ステイックサラダ	くだもの	パンケーキ<魚の野菜あんかけ> スープ	パンケーキ にぎやかスープ	607kcal 434kcal
17 1	火	おにぎり	みそ汁 (ほうれん草・厚揚げ)	魚の梅みそ焼き	▲里芋サラダ くだもの	☆ 肉蒸しパン スープ<かぼちゃ煮>	☆ 肉蒸しパン わかめスープ	531kcal 399kcal
25 ☆	水	バターパン	コーンスープ	☆チキンナゲット	▲白菜のコールスロー サラダ くだもの	☆ 誕生会ケーキ スープ<魚のパン粉焼き>	☆ 誕生会ケーキ プロッコリーとカリフラワーのスープ	600kcal 428kcal

&lt;今月の主な食事予定&gt;

3日(火)節分献立… 前日のおやつにはきび団子  
当時は、お屋にいわしの天ぷら・大豆入りころころサラダ  
おやつに オニシオにぎり を食べます。

13日(金)こりすキッチン… おんぶうどん作りをします。

17日(火)お弁当箱給食… どんぐりはエプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。  
17日(火)お弁当箱給食… どんぐりは空のお弁当箱を持ってきてください。

25日(水)誕生会… ロールケーキ🎂でお祝いします。

食事・おやつの時にはおかわりを用意し、個別に量の調節をしています。

日中お茶を用意し水分補給をしています。

延長保育の時間におやつの用意があります。

食材の入荷によっては献立を変更することがあります。



アレルギー食品が含まれるものに記号表示をします。

アレルギーのあるお子さんには個々に合わせて代替食を用意します。

- ★ 鶏卵そのもの
- ★ 鶏卵 つなぎ
- ▲ マヨネーズ

保育園での昼食と午後のおやつの上段は幼児一人分、下段は乳児一人分の摂取量(カロリー)の目安を表示しています。

今月のくだもの

りんご・いちご・かんきつ類 から

選んで食べています。



## 一日の栄養目標量の目安

3~5歳児 (1~2才児)	一日の 必要量 (kcal)	保育園での 摂取量 (kcal)	家庭での 摂取量 (kcal)
エネルギー(kcal)	1350 kcal (1040kcal)	609kcal (515kcal)	721 kcal (525kcal)
たんぱく質(g)	53g (42g)	22g (21g)	31g (21g)
脂質(g)	37g (29g)	19g (14g)	18g (15g)

保育園での摂取量を目安に、家庭でも朝食、夕食をしっかり食べてください。

~旬の食材~

たら・ぶり・わかさぎ・かじき・大根・プロッコリー・カリフラワー・春菊・葉の花  
ほうれん草・小松菜・白菜・水菜・三つ葉・せり・ネギ・にら・イチゴ・かんき

**食卓は最高の学びの場！『共食』の持つ魔法**  
 「共食(きょうしょく)」とは、家族や友だち、みんなで食事を共にすることです。栄養学的には同じものを食べても、誰かと一緒に食べることで、子どもたちの心と体に良い影響がたくさん生まれることがわかっています。園でも、友だちや大人と会話を楽しみながら食べる給食の時間はとても

## 【豊かなコミュニケーション能力】

食事中の「これ、なあに？」「美味しいかったね」という自然な会話は、語彙力や表現力を伸ばします。園でも、「聞く力」「伝える力」を育む大切な場です。

## 【社会性とマナーの習得】

誰かと一緒に食べることで、「みんなで分ける」「食事を待つ」「正しいお箸の使い方」など、相手を思いやる社会性と食事のマナーを無理なく身につけられます。

## 【偏食の改善・食への意欲向上】

友だちや大人が苦手な食材を美味しそうに食べることで、憧れや安心感から挑戦する気持ちが芽生え、食わず嫌いの克服につながりやすくなります。

## 【精神的な安定と自己肯定感】

家族や仲間と楽しく過ごす時間は、子どもに深い安心感を与えます。楽しい食事の記憶は、幸福ホルモン(セロトニン)の分泌を促し、心の健康を支えます。

## 【規則正しい生活リズムの確立】

家族が揃って食事をする時間は、起床・就寝の時間を整えることにつながり、生活リズム全体を安定させます。



## 食べる&lt;モニタリング効果とは&gt;

「モニタリング効果」とは、誰かと一緒に食事をすることで、周りの人の食べる様子を無意識に観察し、自分の食行動を調整する、という心理的な効果です。

・「食べる姿」を見せる大切さ: 子どもの横で、大人が楽しく、姿勢良く、美味しそうに食べる姿こそが、最高の食育です。大人自身が偏食をしたり、急いで「ながら食い」をしたりしていると、子どもも無意識にそれを真似てしまいます。

・子どもの憧れになる: 「お父さん、お母さんが美味しそうに食べているものが食べたい」という気持ちは、子どもにとって食の経験を広げる原動力となります。

## 食事のマナーは焦らず、ゆっくり！

食事のマナー指導は厳しくするのではなく、子どもが楽しい気持ちで食事に臨めることを最優先にしましょう。マナーは、楽しい時間の中で、自然と正しい姿勢や作法を身につけられるよう、お手本となる姿を見せてあげるだけでOKです。

