

令和 7年 2月 献立予定表

楠の実保育園

日	曜	未満児 10時おやつ	昼食(副食)	3時のおやつ
1	土	菓子 お茶	厚揚げのそぼろ煮・果物・スキムミルク	菓子
2	日			
3	月	米菓子 スキムミルク	白身魚の洋風焼き・味噌汁	※チーズ蒸しパン スキムミルク
4	火	菓子 "	ハヤシライス・スクランブルエッグ	ステックパン・果物 "
5	水	バナナ "	ベーコンと野菜のスープパスタ・フルーツサラダ	※揚げたこ焼き "
6	木	チーズクラッカー "	竹輪の磯部揚げ・五目汁・果物	※きな粉マカロニ "
7	金	ビスケット "	冬野菜のポトフ・ツナサラダ	※ツナマヨパン "
8	土	菓子 お茶	鶏肉のトマト煮・果物・スキムミルク	菓子
9	日			
10	月	米菓子 スキムミルク	白身魚のフライ・かぼちゃの煮物・味噌汁	※パンプディング スキムミルク
11	火		建国記念の日	
12	水	バナナ スキムミルク	仲よしうどん・ひじきの煮つけ	※バナナケーキ スキムミルク
13	木	チーズクラッカー "	魚のカレー・ニエル・野菜の胡麻和え・味噌汁	※牛乳ゼリー "
14	金	ビスケット "	味噌焼肉・じゃがいものスープ・果物	※豆腐ドーナツ "
15	土	菓子 お茶	マーボー豆腐・果物・スキムミルク	菓子
16	日			
17	月	米菓子 スキムミルク	魚の煮つけ・野菜の胡麻和え・味噌汁	※フレンチトースト スキムミルク
18	火	菓子 "	ポークカレー・ゆで玉子	チーズクラッカー・果物 "
19	水	バナナ "	煮込みうどん・ひじきの煮つけ	※フライドポテト "
20	木	チーズクラッカー "	魚の味噌マヨ焼き・ポテトサラダ・かきたま味噌汁	※ホットケーキ "
21	金	ビスケット "	甘酢あんかけボール・中華スープ	※フルーツヨーグルト "
22	土	菓子 お茶	白菜と豚肉のスープ・果物・スキムミルク	菓子
23	日		天皇誕生日	
24	月		振替休日	
25	火	菓子 スキムミルク	ミネストローネ・大根サラダ	ステックパン・果物 スキムミルク
26	水	バナナ "	カレーうどん・昆布煮	※豆腐ケーキ "
27	木	チーズクラッカー "	チキンシチュー・ゆで玉子	菓子 "
28	金	ビスケット "	ツナの炊き込みご飯・きゅうりとコーンのサラダ・味噌汁	※そうめん "

食事だより

※手作りおやつ

おなかがすくと力が出ない

朝ごはんを食べていなかったり、お菓子やジュースを朝ごはん代わりにしたりしていませんか？ すぐにおなかがすいたり、疲れが出て集中力が低下したりします。体に必要なエネルギーが不足すると、脳が「疲れ」を感じさせ、体の動きを抑制します。元気に過ごすには、毎食バランスよく食べることがいちばんです。

バランスよく食べよう

食べ物は大きく「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分かれます。赤のグループは骨や肉になる食べ物(肉・ハム・魚・卵・牛乳・豆腐など)、黄は体を動かす力になる食べ物(ご飯・パン・うどん・ジャガイモ・パターなど)、緑は体の調子を整えてくれる食べ物(ほうれんそう・ブロッコリー・ニンジン・ダイコン・リンゴなど)です。この3色の食べ物をバランスよく食べることが大切です。