

令和6年2月

認定こども園
どんぐり

日付	完了期	後期	中期	初期
1(木)	牛乳 お菓子 ジャムパン 白身魚のムニエル 野菜炒め かぼちゃの豆乳スープ パナナ 牛乳 きな粉おはぎ	ミルク お菓子 ジャムパン 白身魚のムニエル 野菜炒め かぼちゃの豆乳スープ パナナ ミルク きな粉おはぎ	ミルク パンがゆ 白身魚のとろとろ煮 たまねぎとにんじん煮 かぼちゃの豆乳スープ パナナ	ミルク パンがゆ 白身魚のとろとろ煮 かぼちゃペースト すりりんご
2(金)	牛乳 お菓子 節分・のり巻き 鶏肉の照り焼き そうめん汁 牛乳 鬼さんホットケーキ	ミルク お菓子 節分・ちらし 寿司風 鶏ささみとキャベツ煮 そうめん汁 ミルク パナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきとほうれん草煮 そうめんのだし汁	ミルク 五分がゆ しらすとほうれん草煮 にんじんペースト
3(土)	豆乳ココア お菓子 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりの酢のもの じゃがいものみそ汁 牛乳 ジャムサンド	ミルク お菓子 ごはん 豆腐のそぼろ煮 きゅうりとわかめのあえもの じゃがいものみそ汁 ミルク ジャムサンド	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 きゅうりとにんじん煮 じゃがいものだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろとろ じゃがいもペースト
4(日)				
5(月)	牛乳 お菓子 さばのそぼろ ごはん キャベツのごまマヨネーズあえ 鶏肉と冬野菜のみそ汁 りんご 牛乳 煮豆蒸しパン	ミルク お菓子 鮭ごはん キャベツとにんじんのおひたし 豆腐と冬野菜のみそ汁 りんご ミルク 蒸しパン	ミルク しらすがゆ キャベツとにんじん煮 大根と白菜のだし汁 りんご	ミルク しらすがゆ にんじんのとろとろ 白菜ペースト すりりんご
6(火)	牛乳 お菓子 ごはん 擬製豆腐 ひじきとれんこんのサラダ さつまいもとわかめのみそ汁 牛乳 わかめおにぎり	ミルク お菓子 ごはん 擬製豆腐 ひじきとにんじん煮 さつまいもとわかめのみそ汁 ミルク わかめおにぎり	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 ほうれん草のとろとろ さつまいものだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し さつま芋ペースト
7(水)	牛乳 お菓子 ごはん 大豆の天ぷら きゅうりの華風サラダ 切干大根のみそ汁 牛乳 簡単チーズケーキ	ミルク お菓子 ごはん 大豆のお焼き きゅうりともやしのあえもの 切干大根のみそ汁 ミルク ヨーグルトホットケーキ	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 大根とにんじん煮 チンゲン菜のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 チンゲン菜ペースト
8(木)	牛乳 お菓子 パン 小松菜バーグ ミルクポテト・ブロッコリー・ミニトマトきのこのスープ フルーツミックス 牛乳 豆おにぎり	ミルク お菓子 パン 小松菜バーグ ミルクポテト・ブロッコリー・ミニトマトきのこのスープ フルーツミックス ミルク 豆おにぎり	ミルク パンがゆ 鶏ひきと野菜煮 ポテトブロッコリーキャベツスープ パナナ	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 キャベツペースト すりりんご
9(金)	牛乳 お菓子 ごはん マーボー豆腐(キッズ) チンゲン菜のナムル じゃがいもとのりのスープ 牛乳 プリン	ミルク お菓子 ごはん 納豆マーボー チンゲン菜のナムル じゃがいもとのりのスープ ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜のとろとろ チンゲン菜ともやし煮 じゃがいものスープ	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろとろ じゃがいもペースト
10(土)	豆乳ココア お菓子 菜飯おにぎり 五目わかめラーメン パイン缶 牛乳 きな粉ホットケーキ	ミルク お菓子 菜飯おにぎり 五目わかめラーメン りんご ミルク きな粉ホットケーキ	ミルク 鶏ひきと野菜うどん りんご	ミルク しらすと野菜うどん すりりんご
11(日)	<建国記念の日>			
12(月)	<振替休日>			
13(火)	豆乳ココア 塩せんべい お菓子 なすと豚肉のみそ炒め チンゲン菜の中華あえ 里芋のすまし汁 牛乳 ジャムケーキ	ミルク お菓子 ごはん なすと鶏ひきのみそ煮 チンゲン菜のあえもの 小松菜のすまし汁 ミルク ジャムケーキ	ミルク 五分がゆ 鶏ひきとたまねぎ煮 チンゲン菜とにんじん煮 小松菜のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすとたまねぎ煮 チンゲン菜ペースト
14(水)	牛乳 お菓子 キッズピビンパ きゅうりとほろさめのサラダ 豆腐の中華コーンスープ 牛乳 いちごヨーグルト	ミルク お菓子 ピビンパ風ごはん きゅうりとほろさめのあえ 豆腐とコーンのスープ ミルク いちごヨーグルト	ミルク 全がゆ 白身魚とにんじん煮 ほうれん草と豆腐のスープ	ミルク 五分がゆ 白身魚とにんじん煮 ほうれん草ペースト
15(木)	牛乳 お菓子 パンコロッセ ブロッコリー-の三色サラダ キャベツとしめじの豆乳スープ りんご 牛乳 おやつ雑炊	ミルク お菓子 パン じゃがいものパン粉焼き ブロッコリー-のあえもの キャベツとしめじの豆乳スープ りんご ミルク おやつ雑炊	ミルク パンがゆ じゃがいもと鶏ひき煮 ブロッコリー-とたまねぎ煮 キャベツの豆乳スープ りんご	ミルク パンがゆ じゃがいもの豆乳煮 ブロッコリー-ペースト すりりんご
16(金)	牛乳 お菓子 ごはん 鶏肉のごまソースからめ さつまいもサラダ 豆腐と青菜のすまし汁 牛乳 豆乳かんでん	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみのケチャップ煮 コロコロポテト 豆腐と青菜のすまし汁 ミルク みかんヨーグルト	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 さつまいもとにんじん煮 豆腐とほうれん草のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 ほうれん草ペースト
17(土)	豆乳ココア お菓子 ごはん ひじきの厚焼き卵 蒸し野菜とささみのたっぷり和え なめことねぎのみそ汁 牛乳 焼きいも	ミルク お菓子 ごはん ひじきの卵焼き 野菜とささみ煮 なめことねぎのみそ汁 ミルク 焼きいも	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 キャベツとにんじん煮 さつまいものだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 さつまいもペースト
18(日)				

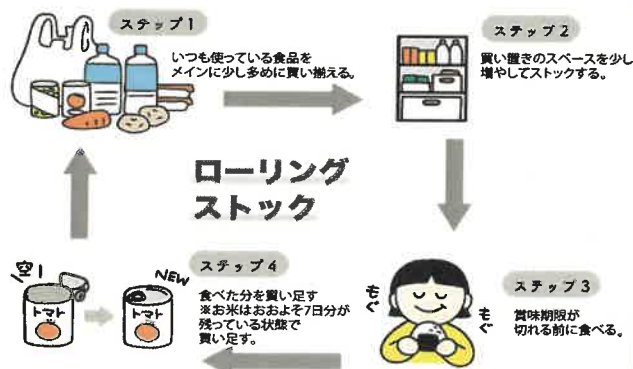
日付	完了期	後期	中期	初期
19(月)	牛乳 お菓子 ごはん 白身魚の磯辺焼き ほうれん草のサラダ 豚汁 牛乳 豆乳カスタードクレープ	ミルク お菓子 ごはん 白身魚の磯辺焼き ほうれん草のサラダ 野菜のみそ汁 ミルク 豆乳ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 ほうれん草とにんじん煮 じゃがいものだい汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 にんじんペースト
20(火)	豆乳ココア お菓子 チャーハン もやし中華あえ わんたんスープ パナナ 牛乳 かぼちゃパン	ミルク お菓子 チャーハン もやしのあえもの わんたんスープ パナナ ミルク 蒸しかぼちゃ	ミルク にんじんがゆ もやしと小松菜煮 チンゲン菜のスープ パナナ	ミルク にんじんがゆ もやしと小松菜煮 チンゲン菜のスープ すりりんご
21(水)	牛乳 お菓子 大豆カレー せん野菜サラダ オレンジ 牛乳 いちごミルクプリン	ミルク お菓子 ごはん ミルクシチュー せん野菜のあえもの オレンジ ミルク ジャムヨーグルト	ミルク 全がゆ ミルクシチュー 大根ときゅうり煮 りんご	ミルク 五分がゆ じゃがいものミルク煮 にんじんペースト すりりんご
22(木)	牛乳 お菓子 パン 鶏肉のトマト煮込み パスタサラダ フルーツミックス 牛乳 青菜とじゃこのおにぎり	ミルク お菓子 パン 鶏ささみのトマト煮 パスタと野菜のあえもの フルーツミックス ミルク 青菜とじゃこのおにぎり	ミルク パンがゆ 鶏ひきと野菜のトマト煮 キャベツとにんじん煮 りんご	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜のトマト煮 キャベツペースト すりりんご
23(金)				
24(土)	牛乳 お菓子 ごはん 豚肉炒め かぼちゃのごまヨネーズ 豆腐と小松菜のみそ汁 牛乳 ジャムパン	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきと白菜のとろとろ かぼちゃとブロッコリーあえ 豆腐と小松菜のみそ汁 ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ しらすと白菜のとろとろ かぼちゃとブロッコリー煮 豆腐と小松菜のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと白菜のとろとろ かぼちゃペースト
25(日)				
26(月)	牛乳 お菓子 ごはん 鮭の西京焼き れんこんのきんぴら 五目かきたま汁 牛乳 野菜蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん 鮭のみそ煮 にんじんとピーマン炒め かきたま汁 ミルク 小松菜蒸しパン	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 にんじんとピーマン煮 大根のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 大根ペースト
27(火)	牛乳 お菓子 ごはん 豆腐じゃが ほうれん草のツナあえ もやしとわかめのみそ汁 牛乳 豆腐ドーナツ	ミルク お菓子 ごはん 豆腐じゃが ほうれん草のツナあえ もやしとわかめのみそ汁 ミルク 豆腐ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐とじゃがいも煮 ほうれん草とキャベツ煮 もやしとたまねぎのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト
28(水)	豆乳ココア お菓子 混ぜ込みいなり寿司 けんちんうどん パナナ 牛乳 スイートパンプキン	豆乳ココア お菓子 鶏ささみ野菜うどん パナナ ミルク スイートパンプキン	ミルク 野菜しらすうどん 蒸しかぼちゃ パナナ	ミルク 野菜しらすうどん かぼちゃペースト すりりんご
29(木)	牛乳 お菓子 ジャムパン 魚のコンマヨネーズ焼き 小松菜としめじのソテー ミネストローネ 牛乳 フルーツヨーグルト	ミルク お菓子 ジャムパン 鮭のコンクリーム煮 小松菜としめじのソテー 野菜のトマトスープ ミルク パナナヨーグルト	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 小松菜とたまねぎ煮 じゃがいものトマトスープ	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 じゃがいものトマト煮

「ストック食品」の上手な活用法

ストック食品(備蓄食品)は、災害時だけでなく、毎日の食事にも活かせます。今回は、日常の少しの工夫で、無理なく備蓄するコツをお伝えします。

★便利なローリングストック法

「ローリングストック」とは、日常の生活で使う食品を少し多めに買い置きして、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく手段です。



★健康的な食生活につながるストック食品

健康的な食生活を送るためには「〇〇しやすくする」ことが大切です。例えば、買い物をしやすくする、料理をしようにも調味料を切らしていたら、食事を作ることはできません。食品を上手に備蓄し、「いつも食品がある」をあたりまえにして、健康的な食事をとる頻度を増やしましょう。

★ストックすると便利な食品

ストック食品は、子どもが食べれるものをバランスよく選んで揃えることが大切です。

家庭のストック商品例	
主食 脱水化物 エネルギー	米、飲物の罐、パンご飯、即席めん
主菜 たんぱく質 脂質をつくる	缶詰(魚・豆腐)、凍り豆腐、スキムミルク、食塩、乾燥豆腐
副菜 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	日持ちする野菜、切り干しだいこん、コーン缶、ドライフルーツ、フルーツ缶、野菜ジュース・果物のジュース、わかめ・のり・ひじき、粉チーズ、ふりかけ・ごま・干しえび
その他	菓子、だし(パック・顆粒)、調味料(めんつゆ等)
必需品	水