



令和6年2月

認定こども園どんぐり

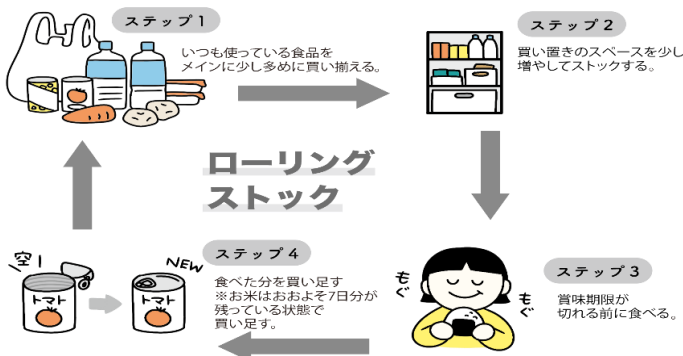
日	曜		3時おやつ
1	木	パン、白身魚のムニエル、野菜炒め、かぼちゃの豆乳スープ、バナナ	牛乳.きな粉おはぎ
2	金	節分・恵方巻き、鶏肉の照り焼き、そうめん汁	牛乳.鬼さんクレープ
3	土	ごはん、厚揚げのそぼろ煮、きゅうりの酢のもの、じゃがいものみそ汁	牛乳.ジャムサンド
4	日		
5	月	さばのそぼろごはん、キャベツのごまマヨネーズあえ、鶏肉と冬野菜のみそ汁、りんご	牛乳.煮豆蒸しパン
6	火	ごはん、擬製豆腐、ひじきとれんこんのサラダ、さつまいもとわかめのみそ汁	牛乳.豆乳もち
7	水	ごはん、大豆の天ぷら、きゅうりの華風サラダ、切干大根のみそ汁	牛乳.簡単チーズケーキ
8	木	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
9	金	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
10	土	菜飯おにぎり、五目ラーメン、パン缶	牛乳.きな粉ホットケーキ
11	日	<建国記念日>	
12	月	<振替休日>	
13	火	ごはん、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.いちごジャムケーキ
14	水	キッズビビンバ、きゅうりとはるさめのサラダ、豆腐の中華コーンスープ	牛乳.ココアプリン
15	木	パン、コロッケ、ブロッコリーの三色サラダ、キャベツとしめじのクリームスープ、りんご	牛乳.おやつ雑炊
16	金	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
17	土	ごはん、ひじきの厚焼き卵、蒸し野菜とささみのあえもの、なめことねぎのみそ汁	牛乳.焼きいも
18	日		
19	月	ごはん、白身魚の磯辺焼き、ほうれん草のサラダ、豚汁	牛乳.みたらし団子
20	火	チャーハン、もやしの中華あえ、わんたんスープ、バナナ	牛乳.かぼちゃパン
21	水	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
22	木	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
23	金	<天皇誕生日>	
24	土	ごはん、豚肉炒め、かぼちゃのごまマヨネーズ、豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳.韓国おやき
25	日		
26	月	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
27	火	ごはん、豆腐じゃが、ほうれん草のツナあえ、もやしとあげのみそ汁	牛乳.あんドーナツ
28	水	いなり寿司、けんちんうどん、バナナ	牛乳.スイートパンプキン
29	木	ジャムパン、魚のコーンマヨネーズ焼き、小松菜としめじのソテー、ミネストローネ	牛乳.フルーツ白玉

「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します。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、買い物しやすくする、料理をしやすくする、食べやすくする等です。買い物に行くことができなかったり、料理をしようにして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 炭水化物 エネルギー源	米、乾燥の麺、パックご飯、即席めん
主菜 たんぱく質 体をつくる	缶詰(魚・豆等)、凍り豆腐、スキムミルク、売切豆腐
副菜 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	日持ちがする野菜、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、卵チーズ、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