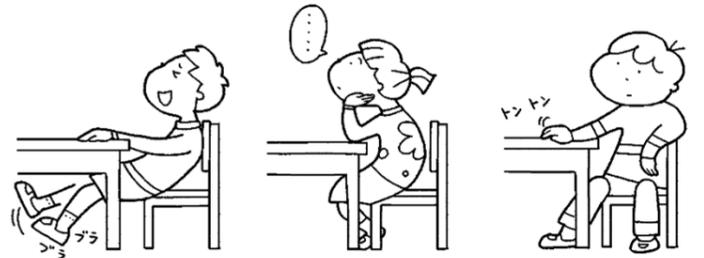




2月

令和7年 南こども園

** こんな姿勢はやめましょう **



背もたれに 寄りかかっている
ひじを ついている
横向きに 座っている

今月の目標

体を作る食べ物を大切にしましょう

食べものは、からだへの働きによって、3つのグループに分かれます。赤色、黄色、緑色となかまに分けて○の中を色でぬってみましょう。

食べもののなかまわけ



栄養バランスを考えた食事を心がけて

子どもの食事は、「何を」「どれくらい」食べさせるかがポイントです。

3～5歳児の1日の食事は、
主食：ごはんなら3～4杯
主菜：肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度、
副菜：野菜料理4皿程度、
牛乳・乳製品：牛乳なら1本程度、
果物：みかんなら1～2個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理に偏ったり、野菜不足にならないように心がけましょう。

バランスよく食べよう



こたえ
★あかいろ…たまご、さかな、にく、なっとう、ぎゅうにゅう、わかめ
★きいろ…ごはん、パン、うどん、じゃがいも、
★みどりいろ…ほうれんそう、トマト、たまねぎ、にんじん、バナナ、りんご

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	大豆のパワー					1
食	大豆はさまざまな栄養素が含まれている、バランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。大豆からできるものには、豆腐、納豆、油揚げ、きな粉、しょうゆ、みそなどさまざまです。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。					おかず バナナ
午後	*献立は変更になる場合があります。ご了承ください。					おかし
午前	3 牛乳・バナナ	4 コーンフレーク	5 牛乳・バナナ	6 牛乳・おかし	7 牛乳・ゼリー	8
食	キーマカレー コールスローサラダ	スパゲティミートソース じゃがいものにももの	にくまきフライ さといものごまあえ ごぼうのみそしる	さけのタルタルやき きりぼしだいこんのサラダ ポテトスープ	すぶた ちゅうかスープ	おかず バナナ
午後	フルーツジュース 鬼まんじゅう	牛乳・ミルク プリン・にぼし	ヨーグルト・おかし	牛乳・ミルク りんご・おかし	牛乳・お茶 バナナ・チーズ	おかし
午前	10 牛乳・バナナ	11	12 牛乳・りんご	13 牛乳・おかし	14 牛乳・バナナ	15
食	さといもシチュー おひたし	建国記念の日	かぼちゃひきにくサンド やさいサラダ にらたまスープ	さけのなんばんづけ かぶのみそしる	にくじゃが すましじる	おかず バナナ
午後	牛乳・お茶 ロールケーキ		牛乳・ミルク 黄桃・おかし	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	牛乳・お茶 マカロニあべかわ	おかし
午前	17 牛乳・バナナ	18 牛乳・ゼリー	19 牛乳・おかし	20 牛乳・バナナ	21 牛乳・りんご	22
食	おべんとうの日	きのこスパゲティ にくだんごスープ	とりにくのてりやき もやしのナムル たまごスープ デザート	やきざかな マカロニサラダ けんちんみそしる	チーズはんぺんフライ ごまマヨネーズあえ わかめじる	おべんとうの日
午後	フルーツジュース ジャム蒸しパン	牛乳・ミルク りんご・にぼし	牛乳・お茶 バナナ・チーズ	牛乳・ミルク クリームパン	牛乳・お茶 フルーツきんとん	おかし
午前	24	25 牛乳・りんご	26 牛乳・バナナ	27 牛乳・おかし	28 牛乳・バナナ	
食	振替休日	やきそば だいこんのそぼろに りんご組はおにぎり いりません	ハムサラダコロケ カッターチーズあえ みそしる	しろみフライ きりぼしだいこんに ごもくじる	やまとに みそしる	
午後		いちごヨーグルト おかし	牛乳・ミルク りんご・チーズ	牛乳・ミルク バナナ・おかし	牛乳・お茶 ココア揚げパン	