令和5年　2月　給食献立表

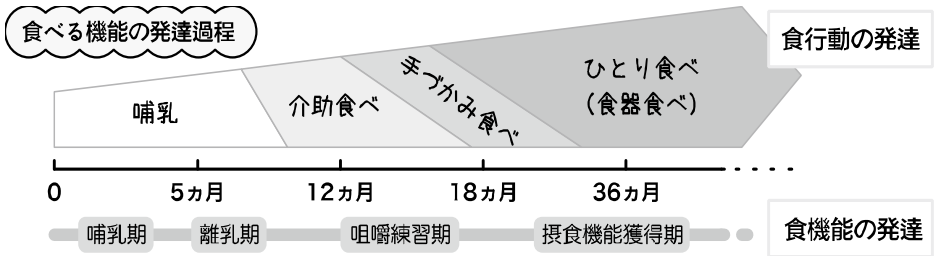
桂 堂 学 園

月	火	水	木	金	土
毎日提供 午前…甘酒 ミネラルスープ 昼…主食 麦茶		1日 バラ大根 キャベツと カニカマの酢の物 えのき茸と ねぎのみそ汁 みかん	2日 野菜たっぷり あんかけうどん さつま芋の ヨーグルトサラダ バナナ	3日　節分誕生会 大豆じゃこご飯 さばのカレー揚げ 大根と りんごのサラダ 春雨スープ ケーキ	4日 鶏肉の にんにくみそ焼き 小松菜と じゃこのそぼろ キャベツと 油揚げのみそ汁 りんご
6日 和風チャプチェ 小松菜と ツナの和え物 大根と なめこのみそ汁 オレンジ	7日 カレーライス キャベツと ハムのサラダ 白菜と めかぶのすまし汁 ヨーグルト	8日 じゃじゃ麺 海藻サラダ かき卵スープ バナナ	9日　パンの日 ハンバーグ レタスサラダ オニオンスープ オレンジ	10日 ホッケの塩麹焼き 五目きんぴら せんべい汁 りんご	11日　建国記念日
13日 バラ大根 キャベツと カニカマの酢の物 えのき茸と ねぎのみそ汁 りんご	14日 鶏みそそぼろ丼 もやしと きゅうりの中華和え 具沢山だし活スープ オレンジ	15日 鶏肉の にんにくみそ焼き 小松菜と じゃこのそぼろ キャベツと 油揚げのみそ汁 ゼリー	16日 鮭の甘塩焼き 引き昆布の煮物 豚汁 みかん	17日 鶏南蛮うどん かぼちゃの甘煮 白菜のポン酢和え バナナ	18日 肉じゃが ほうれん草の ごま和え かぶと しめじのみそ汁 りんご
20日　パンの日 かぼちゃコロッケ ツナコーンサラダ 白菜たっぷり 豆乳スープ オレンジ	21日 カラフル納豆丼 切干大根の煮物 キャベツの ゴマみそ汁 りんご	22日 和風スパゲティ 水菜と カニカマのサラダ もずくスープ バナナ	23日　天皇誕生日 	24日 カレイのおろし煮 小松菜のサラダ けんちん汁 りんご	25日 ポークケチャップ 和風サラダ なめこと 豆腐のみそ汁 バナナ
27日 肉じゃが ほうれん草の ごま和え かぶと しめじのみそ汁 りんご	28日 すき焼き丼 春雨の酢の物 もやしと ニラのみそ汁 オレンジ				

子どもの「食べる機能」を育てよう

「食」は命の源です。乳幼児期は、食べ物を体に取り込むための「食べる機能」の基礎を築く大切な時期です。子どもは、毎日の食事を通して、素材や調理法によって様々に変化する形や食感を体験しながら、安全に味わって食べる「食べ方」を学びます。

★乳幼児期は毎日が「食べる練習」



★「早食い・丸飲み」を防ぐ

早食い・丸飲みは、将来肥満になりやすいといわれています。
　既に丸飲みする傾向がある場合は、食べ物をなるべく口の中の前方に取り込むように支援します。口の中にポンと放り込むような食べ方は丸飲みにつながります。前歯でしっかりかじりとってから咀嚼することができるような形態で調理するのがよいでしょう。また、早食いは、お箸を早い時期から使い、「かきこみ食べ」になっているケースがあります。お箸は、スプーンが上手に使えるようになってからにしましょう。年齢ではなく、子どもの成長に合った食具を使いましょう。