

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 土	お弁当	お茶 おやつ			
3 月	ごはん 野菜スープ 鬼ハンバーグ スパゲティナポリタン	牛乳(午後) 大豆クッキー	牛ひき肉・ぶたひき肉・牛乳・ベーコン・大豆・鶏卵	米・パン粉・スパゲティ・薄力粉・油・砂糖 	チンゲンサイ・だいこん・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・グリーンピース・トマトケチャップ・マッシュルーム・青ピーマン
4 火	キーマカレー キャベツのサラダ フルーツゼリー	牛乳(午後) きなこマカロニ	大豆・ぶたひき肉・牛ひき肉・ハム・牛乳・きな粉	米・マヨドレ・ゼリー・マカロニ・砂糖	しょうが・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ホールトマト・キャベツ・コーン・ひじき
5 水	ごはん 豚汁 さわらの煮付け 小松菜とひじきのごま和え	牛乳(午後) チーズシュガーパイ	ぶた肉・みそ・さわら・牛乳・チーズ	米・さといも・赤こんにやく・砂糖・しごま・パイ皮・グラニュー糖	だいこん・にんじん・青ねぎ・しょうが・こまつな・キャベツ・ひじき
6 木	食パン キャベツのカレースープ ポークチャップ さつまいものりんご煮	お茶 炊き込みおにぎり	ぶた肉・油揚げ・鶏肉	食パン・砂糖・さつまいも・米	キャベツ・ほうれんそう・にんじん・コーン・たまねぎ・マッシュルーム・トマトケチャップ・りんご・レーズン
7 金	マーボー丼 わかめスープ しらたきの中華和え	牛乳(午後) いちごマフィン	豆腐・ぶたひき肉・赤みそ・ハム・牛乳・鶏卵	米・砂糖・片栗粉・ごま油・しごま・しらたき・ホットケーキミックス・油	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・しょうが・だいこん・わかめ・はくさい・きゅうり・いちごジャム
8 土	お弁当	お茶 おやつ			
10 月	ごはん 白菜の味噌汁 鶏肉のごま照焼き 切干大根の塩昆布和え	牛乳(午後) バナラサンドクラッカー	みそ・鶏肉・牛乳	米・砂糖・しごま・クラッカー	はくさい・たまねぎ・にんじん・切干しだいこん・きゅうり・塩昆布
11 火	建国記念の日				
12 水	ごはん じゃがいものスープ 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き 切干大根のカレー炒め煮	牛乳(午後) 麩のきな粉ラスク	鶏肉・ツナ缶・牛乳・きな粉	米・じゃがいも・マヨドレ・砂糖・焼きふ・有塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・コーン・切干しだいこん・しいたけ・えだまめ
13 木	ごはん 小松菜のすまし汁 厚揚げと野菜の味噌炒め もやしのゆかり和え	牛乳(午後) ピザ風ポテト	かまぼこ・ぶた肉・生揚げ・みそ・牛乳・ベーコン・チーズ	米・砂糖・じゃがいも・片栗粉	こまつな・たまねぎ・しめじ・キャベツ・赤パプリカ・しょうが・もやし・にんじん・きゅうり・青ピーマン・トマトケチャップ
14 金	ごはん 豆腐のスープ たらの酢豚風 ブロッコリーの中華和え	牛乳(午後) ココアケーキ	豆腐・たら・かにかまぼこ・牛乳・豆乳 	米・片栗粉・油・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス・粉糖	たまねぎ・わかめ・キャベツ・にんじん・青ピーマン・しいたけ・たけのこ・トマトケチャップ・ブロッコリー・はくさい
15 土	お弁当	お茶 おやつ			
17 月	ごはん 白菜のスープ 鶏肉のホワイトソースかけ かぼちゃサラダ	牛乳(午後) ミニあんぱん *完了期: <u>ロールパン</u>	鶏肉・牛乳・ハム	米・マヨドレ・ミニあんぱん	はくさい・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・きゅうり・えだまめ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

未満児	エネルギー	蛋白質	脂肪	以上児	エネルギー	蛋白質	脂肪
	476 Kcal	21.1 g	16.3 g		574 Kcal	24.7 g	17.5 g

☆献立を変更する場合がございます。

☆食肉製品・かまぼこ・ちくわ・中華麺・ロールパン・食パン・マヨネーズ・ごまドレ・生クリーム・てんぷら粉は卵不用品を取り入れています。

☆未満児・完了期午前おやつ: (月) 牛乳, ビスケット (火) 牛乳, ビスコ (水) 牛乳, せんべい (木) 牛乳, クラッカー (金) 牛乳, ウエハース (土) 牛乳, せんべい

☆離乳食完了期の牛乳は喫食状況により提供します。 ☆離乳食完了期のりんご・梨・柿はコンポートにして提供します。 ☆下線は市販菓子です。

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18 火	ごはん クマラスープ 鮭のムニエル チーズサラダ	牛乳(午後) ミートパイ	牛乳・さけ・チーズ・ぶたひき肉	米・さつまいも・薄力粉・有塩バター・ぎょうぎの皮・砂糖・油	たまねぎ・キャベツ・にんじん・トマトケチャップ
19 水	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉の磯辺焼き 高野豆腐と根菜の煮物	お茶 米粉豆腐ドーナツ *完了期:米粉豆腐パンケーキ	油揚げ・みそ・鶏肉・凍り豆腐・豆腐	米・砂糖・米粉・油	なめこ・キャベツ・わかめ・しょうが・にんにく・焼きのり・れんこん・にんじん・だいこん・しいたけ・さやいんげん
20 木	肉うどん ジャーマンポテト りんご	牛乳(午後) きな粉クリームサンド	牛肉・ベーコン・牛乳・きな粉・豆乳	うどん・砂糖・じゃがいも・食パン	ごぼう・たまねぎ・にんじん・わかめ・りんご
21 金	ごはん かき玉汁 鶏肉のねぎ味噌焼き ブロッコリーとひじきのツナ和え	牛乳(午後) ドーナツ *完了期:ビスケット	鶏卵・鶏肉・みそ・ツナ缶・牛乳	米・砂糖・ドーナツ	しいたけ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・ブロッコリー・きゅうり・ひじき
22 土	お弁当	お茶 おやつ			
24 月	振替休日				
25 火	ハヤシライス 切干し大根のサラダ みかん	牛乳(午後) きなこ蒸しパン	牛肉・牛乳・きな粉・豆乳	米・じゃがいも・薄力粉・砂糖・油	たまねぎ・マッシュルーム・切干しだいこん・きゅうり・にんじん・みかん・レーズン
26 水	黒糖ロールパン かぼちゃの豆乳スープ 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ	お茶 おなかチーズおにぎり	豆乳・鶏肉・ウインナー・削り節・チーズ	黒糖ロールパン・じゃがいも・マヨドレ・米	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・マーマレードジャム・きゅうり
27 木	ごはん 厚揚げの味噌汁 さばの塩焼き ほうれん草と白菜の納豆和え	牛乳(午後) セサミトースト	生揚げ・みそ・さば・納豆・牛乳	米・砂糖・食パン・無塩バター・しろごま	たまねぎ・しめじ・はくさい・ほうれんそう・にんじん
28 金	チキンライス キャベツのスープ コロケ れんこんサラダ	お茶 バナナスティックケーキ *完了期:バナナ	鶏肉	米・コロケ・油・マヨドレ・バナナスティックケーキ(卵乳小麦不使用)・ホイップクリーム	たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・グリーンピース・キャベツ・れんこん・きゅうり・コーン・バナナ
					

給食だより

暦の上では春ですが、寒さの厳しい日は多く暖かい春はもう少し先のようです。

様々な感染症が流行するこの季節、外から帰ったらすぐに手洗いうがいをし、バランスの良い食事と十分な睡眠をとるなどの予防策が大切です。

2月の行事といえば節分です。節分とは季節の分かれ目という意味で本来は春夏秋冬の年4回ありますが、今では旧暦の大晦日に当たる

「立春の前日(2月3日頃)」をさすようになりました。今年の節分は2月2日です。

〈大豆のパワー〉

節分の豆まきに使われる豆は、大豆を炒ったものです。大豆はお肉と同様にたんぱく質や脂質を多く含むので、別名「畑の肉」と言われています。

大豆たんぱく質には血中コレステロールを下げる作用があり、大豆イソフラボンは骨粗鬆症の予防に役立つと言われているので、子供から大人まで健康的な体づくりに良い食品です。

〈2月18日 食育の日 ニュージーランドの料理〉

クマラとは日本のさつまいもに似たニュージーランド産の芋の名前です。クマラは日本では手に入らないので、国産のさつまいもを使用します。

ニュージーランドは世界的に希少なキングサーモンを養殖し輸出しています。希少種ですがニュージーランド国内では一般的に流通しており、ムニエルは定番料理の1つです。

ニュージーランドは世界有数の酪農大国で、日本が輸入しているチーズにおいてはオーストラリアに続き2番目に多い国です。

ニュージーランドでは各家庭オリジナルのミートパイを競う大会があるそうです。園では手軽に食べられるよう餃子の皮に包んだパイにアレンジします。





日 曜	昼食	おやつ		赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他:調味料等
		午前	午後				
1 土	お弁当	ハイハイン	おやつ		ハイハイン		
3 月	軟飯 チンゲン菜のスープ ささみの煮物 野菜スティック	ビスケット	蒸しパン	若鶏ささ身・牛乳	ビスケット・米・薄力粉・砂糖・油	チンゲンサイ・にんじん・だいこん	かつお・こんぶだし・ベーキングパウダー
4 火	鶏そぼろ丼(軟飯) 人参のスープ キャベツのやわらか煮	ハイハイン	ウエハース	鶏ひき肉	ハイハイン・米・ウエハース	たまねぎ・にんじん・キャベツ	かつお・こんぶだし
5 水	軟飯 大根のスープ 煮魚(さけ) 小松菜とキャベツのやわらか煮	ビスケット	ハイハイン	さけ	ビスケット・米・ハイハイン	だいこん・にんじん・こまつな・キャベツ	かつお・こんぶだし
6 木	食パン ほうれん草のスープ キャベツのそぼろ煮 さつまいものりんご煮	ビスケット	おにぎり(軟飯)	鶏ひき肉	ビスケット・食パン・さつまいも・米	ほうれんそう・にんじん・キャベツ・りんご	かつお・こんぶだし
7 金	マーボー丼(軟飯) 白菜のスープ 野菜スティック	ウエハース	蒸しパン	鶏ひき肉・豆腐・牛乳	ウエハース・米・片栗粉・薄力粉・砂糖・油	にんじん・はくさい・きゅうり・だいこん	かつお・こんぶだし・ベーキングパウダー
8 土	お弁当	ハイハイン	おやつ		ハイハイン		
10 月	軟飯 白菜のスープ ささみの煮物 野菜スティック	ビスケット	ハイハイン	若鶏ささ身	ビスケット・米・ハイハイン	はくさい・にんじん・きゅうり	かつお・こんぶだし
11 火	建国記念の日						
12 水	軟飯 人参のスープ ささみの煮物 蒸しじゃがいも	ウエハース	ハイハイン	若鶏ささ身	ウエハース・米・じゃがいも・ハイハイン	にんじん・たまねぎ	かつお・こんぶだし
13 木	軟飯 キャベツのスープ ささみの煮物 小松菜と人参のやわらか煮	ビスケット	蒸しじゃがいも	若鶏ささ身	ビスケット・米・じゃがいも	キャベツ・こまつな・にんじん	かつお・こんぶだし
14 金	軟飯 豆腐のスープ たらと人参の煮物 ブロッコリーと白菜のやわらか煮	ウエハース	蒸しパン	豆腐・たら・豆乳	ウエハース・米・薄力粉・砂糖・油	にんじん・ブロッコリー・はくさい	かつお・こんぶだし・ベーキングパウダー
15 土	お弁当	ハイハイン	おやつ		ハイハイン		
17 月	軟飯 人参のスープ ささみと白菜の煮物 蒸しかぼちゃ	ビスケット	ロールパン	若鶏ささ身	ビスケット・米・ロールパン	にんじん・たまねぎ・はくさい・かぼちゃ	かつお・こんぶだし
18 火	軟飯 さつまいものスープ 煮魚(さけ) キャベツと人参のやわらか煮	ハイハイン	ウエハース	さけ	ハイハイン・米・さつまいも・ウエハース	にんじん・キャベツ	かつお・こんぶだし
19 水	軟飯 キャベツのスープ ささみの煮物 大根と人参のやわらか煮	ウエハース	豆腐入りパンケーキ	若鶏ささ身・豆腐	ウエハース・米・薄力粉・砂糖・油	キャベツ・にんじん・だいこん	かつお・こんぶだし・ベーキングパウダー
20 木	煮込みうどん じゃがいものやわらか煮 りんごのコンポート	ビスケット	きなこクリームサンド	鶏ひき肉・きな粉・豆乳	ビスケット・ゆでうどん・じゃがいも・食パン・砂糖	たまねぎ・にんじん・りんご	かつお・こんぶだし
21 金	軟飯 ブロッコリーのスープ ささみの煮物 人参ときゅうりのやわらか煮	ウエハース	ビスケット	若鶏ささ身	ウエハース・米・ビスケット	ブロッコリー・にんじん・きゅうり	かつお・こんぶだし
22 土	お弁当	ハイハイン	おやつ		ハイハイン		
24 月	振替休日						
25 火	軟飯 人参のスープ じゃがいものそぼろ煮 みかん	ウエハース	きなこ蒸しパン	鶏ひき肉・きな粉・豆乳	ウエハース・米・じゃがいも・薄力粉・砂糖・油	にんじん・みかん	かつお・こんぶだし・ベーキングパウダー
26 水	ロールパン かぼちゃのスープ ささみの煮物 きゅうりスティック	ハイハイン	おにぎり(軟飯)	若鶏ささ身	ハイハイン・ロールパン・じゃがいも・米	かぼちゃ・きゅうり	かつお・こんぶだし
27 木	軟飯 ほうれん草のスープ 煮魚(さけ) 白菜と人参のやわらか煮	ビスケット	食パン	さけ	ビスケット・米・食パン	ほうれんそう・たまねぎ・はくさい・にんじん	かつお・こんぶだし
28 金	軟飯 キャベツのスープ ささみの煮物 野菜スティック	ウエハース	バナナ	若鶏ささ身	ウエハース・米	キャベツ・にんじん・きゅうり・バナナ	かつお・こんぶだし

☆献立を変更する場合がございます。
 ☆上記は後期食の献立です。おやつは後期食から提供いたします。
 ☆離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。
 ☆中期食の主食は、軟飯⇒おかゆ、ロールパン・食パン⇒パン粥(食パン)になります。

