



2月のこんだてよていひょう

今月の給食目標:好き嫌いせずなんでも食べよう。



日	曜日	午前おやつ	お昼の副食	未満児主食	おもな食料			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					あかの仲間 体をつくる食べ物	きいろの仲間 ちからの出る食べ物	みどりの仲間 体の調子を整える食べ物					
1	月	牛乳 ウエハース	スペインッシュオムレツ エビのケチャップ揚げ レタスとのりのサラダ わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ(バナナ)	にんじん ごはん	卵 ベーコン ハム しらす みそ わかめ 木綿豆腐	米 もち 油 春巻きの皮 片栗粉 じゃがいも	ほうれんそう にんじん ねぎ たまねぎ レタス みずな えのき しめじ フルーツ(バナナ)	お茶 もち入り春巻き	464 630	28.1 28.2	16.5 18.1	1.8 1.5
2	火	牛乳 ビスコ	丸干しいわし (未満児:いわしのおろし煮) 筑前煮 かぼちゃと豆のサラダ けんちん汁 フルーツ(りんご)	ひじき ごはん	丸干しいわし だし 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 みそ	米 マヨネーズ ごま油	れんこん ごぼう にんじん こんにやく かぼちゃ いんげん ねぎ だいこん フルーツ(りんご)	牛乳 福豆 (未満児...プリン)	408 515	28.5 20.3	13.1 13.6	2.8 2.3
3	水	バナナ ヨーグルト	鮭のフレークフライ トマト肉じゃが きのこのサラダ シチュー フルーツ(パイナップル)	ロールパン	鮭 豚肉 卵 鶏肉 牛乳 ツナ缶	ロールパン 米 パン粉 じゃがいも 玄米フレーク	にんじん たまねぎ しめじ えのき きゅうり ブロッコリー グリーンピース コーン缶 ほうれんそう カットトマト缶 フルーツ(パイナップル)	お茶 ツナカレーおにぎり (new)	456 562	22.7 23.4	19.8 17.4	1.9 1.7
4	木	牛乳 ウエハース	ひじき入り卵焼き ごぼうからあげ パンパンジーサラダ ほうれん草と高野豆腐の味噌汁 フルーツ(いよかん)	しらす ごはん	卵 鶏ささみ 高野豆腐 牛乳	米 片栗粉 油 バター さとう ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ ごぼう レタス きゅうり 豆もやし 黄パプリカ ほうれんそう えのき キャベツ りんご フルーツ(いよかん)	牛乳 りんごケーキ	581 665	28.1 29.0	14.3 19.2	2.3 2.3
5	金	牛乳 干し草	スノーフェスティバル 手作りお弁当の日					お茶 マラーカオ				
6	土	ビスケット	手作りお弁当の日					野菜ジュース せんべい				
8	月	牛乳 ビスコ	揚げ魚のおろし煮 すき昆布煮 ツナサラダ お食事 フルーツ(バナナ)	アマランサス ごはん	タラ 牛乳 卵 ツナ缶 すき昆布 みそ	米 小麦粉 黒砂糖 片栗粉 油	だいこん にんじん 糸こんにやく ツナ缶 レタス 赤パプリカ 黄パプリカ みずな ごぼう こんにやく フルーツ(バナナ)	牛乳 がんづき(郷土料理)	496 599	21.1 21.2	16.0 15.0	2.3 1.7
9	火	牛乳 ウエハース	ピーマンの肉詰め 春雨ソテー おしゃれサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 フルーツ(キウイ)	にんじん ごはん	合いびき肉 卵 牛乳 ジョア チーズ ベーコン 油揚げ	米 片栗粉 はるさめ じゃがいも マヨネーズ ごま油 食パン	ピーマン たまねぎ コーン缶 赤パプリカ 豆もやし きくらげ ピーマン ブロッコリー キャベツ ねぎ えのき しめじ フルーツ(キウイ)	ジョア じゃこトースト	448 621	18.7 21.5	20.0 21.3	1.6 1.2
10	水	牛乳 せんべい	チキンカレー アジの磯部フライ ごぼうサラダ お茶 福神漬け フルーツ(りんご)	ごはん	鶏肉 鶏ささみ 豚ひき肉 アジ 牛乳	米 パイシート さとう バター マヨネーズ	にんじん たまねぎ ピーマン ごぼう きゅうり フルーツ(りんご)	牛乳 ミートパイ	465 604	24.7 24.6	20.1 20.4	1.4 1.3
11	木		建国記念日									
12	金	牛乳 かりんとう	ごぼうの肉巻き(new) れんこんきんぴら 小松菜のしらす和え 里芋となめこの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ふりかけ ごはん	豚肉 牛乳 しらす干し みそ 木綿豆腐	米 さといも さつまいも さとう	ごぼう れんこん にんじん ピーマン こまつな もやし なめこ えのき ねぎ こんにやく フルーツ(オレンジ)	牛乳 大学芋	442 554	20.9 20.9	16.6 15.9	1.4 1.1
13	土	ウエハース	マーボー丼 スープ フルーツ(バナナ)		豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳 みそ	片栗粉	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ニラ フルーツ(バナナ)	牛乳 ビスケット				
15	月	牛乳 せんべい	エビと野菜のかき揚げ かぶのそぼろ煮 キャベツのゆかり和え しっぽくうどん汁(香川県) フルーツ(バナナ)	しっぽく うどん汁	エビ 鶏ひき肉 かにかまぼこ 鶏肉 牛乳	ゆでうどん さといも 食パン 片栗粉	にんじん たまねぎ ピーマン こんにやく 福生菜 キャベツ もやし ねぎ かぶ フルーツ(バナナ)	牛乳 食パンサンド	606 530	24.0 20.8	19.5 16.4	2.3 2.0
16	火	牛乳 ごまビス	さばとこんにやくの味噌煮 カリフラワーとじゃがいものチーズ焼き (new) ツナとひじきの栄養サラダ 根菜の胡麻味噌汁 フルーツ(いよかん)	麦ごはん	さば みそ ツナ缶 ハム チーズ 牛乳	米 白玉粉 さとう ごま油 じゃがいも	福生菜 カリフラワー たまねぎ にんじん コーン缶 キャベツ だいこん れんこん ごぼう しいたけ かぼちゃ フルーツ(いよかん)	牛乳 かぼちゃ団子	509 618	26.2 25.3	19.5 18.0	2.0 1.6
17	水	牛乳 干し草	鶏肉のマーマレード煮 ナポリタン 納豆和え ひつつみ汁(郷土料理) ゼリー	ゆかり ごはん	鶏肉 豚肉 しらす干し チーズ ウインナー	米 中華麺 スバゲティ ひつつみ粉	たまねぎ ピーマン こまつな トマトピューレ にんじん だいこん まいたけ ねぎ こんにやく キャベツ	お茶 やきそば	417 578	24.4 25.8	12.4 12.6	1.9 2.0

日	曜日	午前おやつ	お昼の副食	未満児主食	おもな食料			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					あかの仲間 体をつくる食べ物	きいろの仲間 ちからの出る食べ物	みどりの仲間 体の調子を整える食べ物					
18	木	牛乳 せんべい	エビグラタン ポークビーンズ 千草和え さつま汁(鹿児島県郷土料理) フルーツ(パイナップル)	ひじき ごはん	エビ 豚 牛乳 みそ 鶏肉 粉チーズ	米 フランスパン マカロニ さつまいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう もやし だいこん まいたけ ねぎ こんにやく フルーツ(パイナップル)	牛乳 チーズラスク	478 623	25.7 25.9	15.1 16.2	2.4 2.2
19	金	牛乳 ビスコ	さんまの梅煮 卵の花 野菜スティック 豚汁 フルーツ(バナナ)	焼きおにぎり	さんま おから 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 牛乳 みそ	米 強力粉 さとう 油	だいこん にんじん ねぎ しめじ キャベツ 鶏さや きゅうり フルーツ(バナナ)	牛乳 ドーナツ	473 609	26.2 23.9	20.0 17.2	2.1 1.7
20	土		手づくりお弁当の日									
22	月	牛乳 ウエハース	鮭の西京焼き 高野豆腐のオランダ煮 ひじきとれんこんのサラダ せんべい汁(青森県郷土料理) フルーツ(バナナ)	アマランサス ごはん	牛乳 だいず 高野豆腐	米 油 片栗粉 マヨネーズ バター さとう	にんじん れんこん だいこん ごぼう まいたけ ねぎ こんにやく フルーツ(バナナ)	牛乳 グラノーラクッキー	480 598	24.5 23.8	19.2 18.5	1.4 1.1
23	火		天皇誕生日									
24	水	牛乳 干し草	ポークカレー タラフライ かむかむサラダ お茶 福神漬け フルーツ(キウイ)	ごはん	豚肉 牛乳 卵 さきいか	米 強力粉 黒砂糖 ごま油 片栗粉 小麦粉	にんじん たまねぎ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ きゅうり もやし 切干大根 フルーツ(キウイ)	牛乳 黒糖蒸しパン	540 623	26.7 26.1	14.6 13.5	2.0 1.6
25	木	りんご ジュース	鬼ライス ハンバーグ ドライカレーのショートパスタ ゆで野菜 ミニトマト ピーンズサラダ ミネストローネ フルーツ(いちご)	鬼ライス	合いびき肉 豚ひき肉 だいず 牛乳	米 中華麺 マヨネーズ リボンパスタ ホットケーキミックス バター	たまねぎ にんにく トマト缶 ピーマン コーン缶 きゅうり にんじん ブロッコリー ミニトマト かぶ セロリ キャベツ フルーツ(いちご)	牛乳 ケーキ	588 466	18.0 13.3	17.8 13.4	1.7 1.2
26	金	牛乳 クラッカー	レバーのケチャップ揚げ けんちん(郷土料理) 水菜のおか和え 小松菜の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ひじき ごはん	レバー 木綿豆腐 油揚げ みそ	ほうとう 米 片栗粉 油	にんじん みずな はくさい こまつな えのき しめじ ねぎ かぼちゃ フルーツ(オレンジ)	ほうとう (new, 山梨県郷土料理)	384 536	21.1 21.1	14.2 15.2	1.7 1.5
27	土	ビスケット	中華丼 スープ フルーツ(バナナ)		豚肉 ヨーグルト		はくさい にんじん たまねぎ きくらげ フルーツ(バナナ)	ヨーグルト せんべい				

※以上児さんは家庭からもってくる白ごはん(110g)のカロリー(185kcal)は計算に含まれていません。

以上児	483	24.1	16.8	2.0
未満児	584	23.6	16.6	1.8
単位	kcal	g	g	g

～献立は都合により変更されることがありますのでご了承ください～

★おしらせ★

◎土曜日のお給食と手作りお弁当について。

第1と第3土曜日は、全園児手作りお弁当の日です。(離乳食のお子さんもです)

お箸とスプーン、水筒のお茶は毎週忘れずにもってきてください。

◎25日はお誕生会ですので全園児完全給食です。ごはんはいりませんが、お箸の用意をよろしくお願いします。

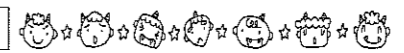
◎毎月19日は食育の日です。

今月の絵本は「バムとケロのにちようび」という絵本です◎おいしそうなドーナツがおやつで登場します。

園にも絵本があるのでぜひ、読んでみてください。



～お給食紹介～



「お汁(おことじる)」を知っていますか?

「お汁」とは、針供養の行事食です。12月8日、2月8日の「事八日」に、無病息災を祈って野菜たっぷりの味噌汁を食べます。

(12月8日の事を納める日を「事納め」、2月8日の事を始める日を「事始め」として大事な日とされてきました)

別名「大賀汁(むしつじる)」とも呼ばれており、里芋、にんじん、大根、ごぼう、こんにやく、あずきの6種類の具材を使用します。

2月8日にお給食で出ます◎

材料(4人分)

- 里芋 4こ
- 大根 150g
- にんじん 1/2本
- ごぼう 1/2本
- こんにやく 1/2枚
- あずき水煮 60g
- みそ 大さじ4
- 水 5カップ

◎野菜を切る。

里芋は1cm幅の輪切り、大根とにんじんはいちよう切り、ごぼうは皮をむき

さがきにする。

◎こんにやくを切る。

縦半分になり、5mm幅の短冊に切り、熱湯でさっとゆでておく。

◎鍋に★と、①で切った野菜と②のこんにやくを入れ火にかけ、沸騰したら弱火に

して蓋をし、15分ほど煮る。

◎野菜がやわらかくなったら、あずきを加えひと煮したらみそを溶き入れる。

◎器にもって完成です◎

