

平成28年度


2月度給食献立表

3歳未満児(りす・うさぎ・ひよこ・ちょうちょう組)


日曜	昼食	おやつ	赤		
			血や肉になる	熱や力となる	調子をととのえる
1 水	豚肉のしょうが焼き レタス トマト 春雨サラダ ご飯 おじゃこ	カステラ	脱脂粉乳・豚肉・ ハム・鶏卵	クッキー・はるさ め・マヨネーズ・精 白米・いりごま・カ ステラ	しょうが・レタス・トマ ト・きゅうり・人参・玉 ねぎ
2 木	カレーライス マカロニサラダ プチゼリー	生どら焼き	脱脂粉乳・牛肉・ 魚肉ソーセージ・ パーモンドカレー	おせんべい・精白 米・じゃがいも・マ カロニ・マヨネー ズ・プチゼリー	にんじん・たまねぎ・ きゅうり・トマト
3 金	細巻き寿司 手まり麩のすまし汁 イワシのフライ レタス	みかん	脱脂粉乳・いわし フライ・カニカマ	クラッカー・精白 米・手まりふ	べつたら漬・焼きのり・ レタス・みかん・ねぎ
4 土	ナポリタンスパゲッティ チーズサラダ	白い風船	ベーコン・切れて るチーズ	スパゲティ・マヨ ネーズ・白い風船	たまねぎ・青ピーマン・ にんじん・トマトピュ ーレ・レタス・トマト・ きゅうり
6 月	鶏の照り焼き キャベツサラダ ポテトサラダ ご飯 おじゃこ	パインヨーグ ルト	脱脂粉乳・鶏肉・か にかまぼこ・魚肉 ソーセージ・しらす 干し・ブレンヨー グ	ビスケット・マヨ ネーズ・じゃがい も・精白米	キャベツ・きゅうり・ト マト・パイン缶詰
7 火	鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし 豚汁 ご飯 黒ゴマ	りんご	脱脂粉乳・塩鮭・ 木綿豆腐・油揚 げ・豚肉	あられ・じゃがい も・板こんにやく・ 精白米・いりごま	こまつな・だいこん・に んじん・ねぎ・りんご
8 水	焼肉 野菜炒め わかめと卵のスープ ご飯 おじゃこ	カルピス ハッピーターン	脱脂粉乳・牛肉・ 鶏卵・しらす干 し・カルピス	クッキー・精白米・ ハッピーターン	キャベツ・たまねぎ・に んじん・乾わかめ・ねぎ
9 木	かれの野菜あんかけ チンゲン菜の和え物 シュウマイ ご飯 黒ごま	卵蒸しパン	脱脂粉乳・かれ い・しゅうまい	おせんべい・精白 米・いりごま・卵蒸 しパン	たまねぎ・にんじん・チ ンゲンサイ
10 金	ちゃんぽん はるまき レタス ステックパン	ワッフル	脱脂粉乳・豚肉・ 色板・春巻き	クラッカー・中華め ん・スティックパ ン・ワッフル	キャベツ・たまねぎ・も やし・青ピーマン・ね ぎ・にんじん・レタス
11 土	 建国記念の日 				
13 月	赤魚の西京焼き 人参の甘煮 けんちん汁 ご飯 黒ごま	バナナ	脱脂粉乳・赤魚・ 豚肉・木綿豆腐・ 油揚げ	ビスケット・冷凍さ といも・板こんにゃ く・精白米・いりご ま	にんじん・ごぼう・だい こん・ねぎ・バナナ
14 火	鶏肉のレモン煮 キャベツサラダ 平天の煮物 ご飯 おじゃこ	オレンジゼリー	脱脂粉乳・鶏肉・ かにかまぼこ・平 天・しらす干し	あられ・マヨネー ズ・精白米・オレン ジゼリー	キャベツ・きゅうり・に んじん・いんげん
15 水	キツネうどん 炊き込みご飯 リンゴ	ハムロールパン	脱脂粉乳・油揚 げ・色板・シーチ キン缶詰	細うどん・精白米・ ハムロールパン	にんじん・ねぎ・干しし いたけ・りんご・ほうれ ん草
16 木	肉じゃが ししゃもの天ぷら トマト ご飯 黒ごま	ヨーグルト	脱脂粉乳・牛肉・ 冷凍ししゃも・鶏 卵・ヨーグルト	おせんべい・じゃが いも・糸こんにゃ く・精白米・いりご ま	にんじん・たまねぎ・グ リーンピース・トマト

日曜	昼食	おやつ	赤		
			血や肉になる	熱や力となる	調子をととのえる
17 金	鱈のみそ焼き 粉ふき芋 白菜の煮つけ ご飯 黒ゴマ	ココア ムーンライトクッキー	脱脂粉乳・さわ ら・みそ・シーチ キン缶・鶏卵・コ コア	クラッカー・じゃが いも・精白米・いり ごま・ムーンライト クッキー	ブロッコリー・白菜・に んじん
18 土	焼き豚ラーメン 焼きおにぎり	マリービスケット	焼き豚・色板	中華めん・焼きおに ぎり・マリービス ケット	にんじん・ねぎ・もやし
20 月	筑前煮 カニカマの天ぷら レタス ご飯 おじゃこ	みかんヨーグルト	脱脂粉乳・大豆水 煮・鶏肉・高野豆 腐・かにかまぼ こ・しらす干し・	ビスケット・板こんに やく・精白米	ごぼう・にんじん・だい こん・水煮れんこん・だ しこんぶ・レタス・みか ん缶詰
21 火	ミートスパゲッティ コーン サラダ ステックパン	アメリカンドッグ	脱脂粉乳・合挽き 肉・アメリカン ドッグ	あられ・スパゲ ティ・マヨネーズ・ スティックパン	たまねぎ・にんじん・ト マトピューレ・レタス・ トマト・きゅうり・冷凍 コーン
22 水	たちうおの塩焼き ほうれん草の和え物 ひじきの煮物 ご飯 黒ごま	オレンジ	脱脂粉乳・たちう お・鶏肉・油揚げ	クッキー・精白米・ いりごま	ほうれんそう・にんじ ん・ひじき・青ピーマ ン・オレンジ
23 木	ミルフィーユ豚カツ キャベツサラダ 高野豆腐の含め煮 ご飯 おじゃこ	乳酸菌飲料 プリッツ	脱脂粉乳・豚肉・ 鶏卵・かにかまぼ こ・高野豆腐・乳 酸菌飲料	おせんべい・マヨ ネーズ・精白米・い りごま・プリッツ	キャベツ・きゅうり・に んじん
24 金	きすフライ レタス トマト 切干し煮 ご飯 黒ゴマ	ぶどうゼリー	脱脂粉乳・きすフ ライ・鶏卵・油揚 げ・鶏肉	クラッカー・精白 米・いりごま・ぶど うゼリー	レタス・トマト・切干し だいこん・にんじん・い んげん
25 土	コロッケ コーンサラダ ロールパン	ハッピーターン	コロッケ	ロールパン・ぱりん こ	冷凍コーン・レタス・ きゅうり・トマト
27 月	焼きそば かきたま汁 ロールパン	チーズパイ	脱脂粉乳・豚肉・ 鶏卵・チーズパイ	ビスケット・中華め ん・ロールパン	キャベツ・たまねぎ・に んじん・乾わかめ・ねぎ
28 火	煮魚 ごぼうの煮物 湯豆腐 ご飯 黒ゴマ	プリン	脱脂粉乳・ぶり・ 絹豆腐・しらす干 し	おせんべい・精白 米・プリン	ごぼう・ねぎ

※朝10時のおやつは、ひよこ組・ちょうちょう組に牛乳と市販のお菓子、りす組・うさぎ組にはスキムミルクと市販のお菓子のおやつが付きます。※りす組・うさぎ組は、火・金曜日の給食に、スキムミルクがつきます。※給食時に、おじゃこか黒ゴマがご飯の上につきます。



福を呼ぶ豆まき



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て緑起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役にはなったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



チョコレートの話



チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れたときに食べるのにおすすめです。しかしカフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖分が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯みがきやうがいをするように約束してから与えましょう。

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均食事摂取量	628	31.4	19.5	523	2.5	200	0.35	0.76	25	3.8	2.3
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	500	18	15	200	2.3	300	0.25	0.30	20	3	1.5未満
炭水化物エネルギー比(%)	51%		たんぱく質エネルギー比(%)		19%		脂肪エネルギー比(%)※2		28%		
	目安: 50%以上、70%未満				目安: 10%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

平成28年度

2月度給食献立表


3歳以上児(どう・きりん・ぱんだ・こあら組)

日曜	昼食	おやつ	色		
			赤	黄	緑
1 水	豚肉のしょうが焼き レタス トマト 春雨サラダ ご飯 おじゃこ	カステラ	ぶた肉・ハム・鶏卵	はるさめ・マヨネーズ・精白米・いりごま・カステラ	しょうが・レタス・トマト・きゅうり・にんじん・玉ねぎ
2 木	カレーライス マカロニサラダ プチゼリー	生どら焼き	牛肉・魚肉ソーセージ・パルメーザン・ドカレー	精白米・じゃがいも・マカロニ・マヨネーズ・プチゼリー・生どら焼き	にんじん・たまねぎ・きゅうり・トマト
3 金	細巻き寿司 手まり麩のすまし汁 イワシのフライ レタス スキムミルク	みかん	イワシフライ・カニカマ・脱脂粉乳	精白米・手まりふ	べつたら漬・焼きのり・レタス・みかん・ねぎ
4 土	ナポリタンスパゲッティ チーズサラダ	白い風船	ベーコン・切れてるチーズ	スパゲティ・マヨネーズ・白い風船	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・トマトピューレ・レタス・トマト・きゅうり
6 月	鶏の照り焼き キャベツサラダ ポテトサラダ ご飯 おじゃこ	パインヨーグルト	鶏肉・かにかまぼこ・魚肉ソーセージ・しらす干し・プレーンヨーグルト	マヨネーズ・じゃがいも・精白米	キャベツ・きゅうり・トマト・パイン缶詰
7 火	鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし 豚汁 ご飯 黒ゴマ スキムミルク	リンゴ	塩鮭・木綿豆腐・豚肉・油揚げ・脱脂粉乳	じゃがいも・板こんにゃく・精白米・いりごま	こまつな・だいこん・にんじん・ねぎ・りんご
8 水	焼肉 野菜炒め わかめと卵のスープ ご飯 おじゃこ	カルピス ハッピーターン	牛肉・鶏卵・しらす干し・カルピス	精白米・ハッピーターン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・乾わかめ・ねぎ
9 木	かれの野菜あんかけ チンゲン菜の和え物 シユウマイ ご飯 黒ごま	卵蒸しパン	カレイ・しゅうまい	精白米・いりごま・卵蒸しパン	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ
10 金	ちゃんぽん はるまき レタス ステックパン スキムミルク	ワッフル	豚肉・色板・はるまき・脱脂粉乳	中華めん・スティックパン・ワッフル	キャベツ・たまねぎ・もやし・青ピーマン・ねぎ・にんじん・レタス
11 土	 建国記念の日				
13 月	赤魚の西京焼き 人参の甘煮 けんちん汁 ご飯 黒ごま	バナナ	赤魚・豚肉・木綿豆腐・油揚げ・白みそ	冷凍さといも・板こんにゃく・精白米・いりごま	にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ・バナナ
14 火	鶏肉のレモン煮 キャベツサラダ 平天の煮物 ご飯 おじゃこ スキムミルク	オレンジゼリー	鶏肉・かにかまぼこ・平天・しらす干し・脱脂粉乳	マヨネーズ・精白米・オレンジゼリー	キャベツ・きゅうり・にんじん
15 水	カツネうどん 炊き込みご飯 リンゴ	ハムロールパン	油揚げ・色板・シーチキン缶詰	細うどん・精白米・ハムロールパン	にんじん・ねぎ・干ししいたけ・ほうれん草・りんご
16 木	肉じゃが ししゃもの天ぷら トマト ご飯 黒ごま	ヨーグルト	牛肉・冷凍ししゃも・鶏卵・ヨーグルト	じゃがいも・糸こんにゃく・精白米・いりごま	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・トマト

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均食事摂取量	740	33.3	28	363	3.4	280	0.39	0.55	33	5.2	2.6
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	650	30	20	300	2.8	225	0.35	0.4	23	4	2未満
炭水化物エネルギー比(%)	47 %		たんぱく質エネルギー比(%)		17 %		脂肪エネルギー比(%)※2		34 %		
	目安: 50%以上、70%未満				目安: 10%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

日曜	昼食	おやつ	色		
			赤	黄	緑
17 金	鱈のみそ焼き 粉ふき芋 白菜の煮つけ ご飯 黒ゴマ スキムミルク	ココア ムーンライトクッキー	さわら・みそ・シーチキン缶・脱脂粉乳・ココア	じゃがいも・精白米・いりごま・ムーンライトクッキー	ブロッコリー・はくさい・にんじん
18 土	焼き豚ラーメン 焼きおにぎり	マリービスケット	焼き豚・色板	中華めん・焼きおにぎり・マリービスケット	にんじん・ねぎ・もやし
20 月	筑前煮 カニカマの天ぷら レタス ご飯 おじゃこ	みかんヨーグルト	大豆水煮・鶏肉・高野豆腐・かにかまぼこ・しらす干し・プレーンヨー	板こんにゃく・精白米	ごぼう・にんじん・だいこん・水煮れんこん・だしこんぶ・レタス・みかん缶詰
21 火	ミートスパゲッティ コーン サラダ ステックパン スキムミルク	アメリカンドック	合挽き肉・ウインナー・脱脂粉乳・アメリカンドック	スパゲティ・マヨネーズ・スティックパン	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・レタス・トマト・きゅうり・冷凍コーン
22 水	たちうおの塩焼き ほうれん草の和え物 ひじきの煮物 ご飯 黒ごま	オレンジ	たちうお・鶏肉・油揚げ	精白米・いりごま	ほうれんそう・にんじん・ひじき・青ピーマン・オレンジ
23 木	ミルフィーユ豚カツ キャベツサラダ 高野豆腐の含め煮 ご飯 おじゃこ	乳酸菌飲料 プリッツ	豚肉・鶏卵・かにかまぼこ・乳酸菌飲料	マヨネーズ・精白米・いりごま・プリッツ	キャベツ・きゅうり・人参
24 金	きすフライ レタス トマト 切干煮 ご飯 黒ゴマ スキムミルク	ぶどうゼリー	きすフライ・鶏卵・油揚げ・鶏肉・脱脂粉乳	精白米・いりごま・オレンジゼリー	レタス・トマト・切干しだいこん・にんじん・いんげん
25 土	コロケ コーンサラダ ロールパン	ぱりんこ	コロケ	ロールパン・ぱりんこ	冷凍コーン・レタス・きゅうり・トマト
27 月	焼きそば かきたま汁 ロールパン	チーズパイ	豚肉・鶏卵・チーズパイ	中華めん・ロールパン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・乾わかめ・ねぎ
28 火	煮魚 ごぼうの煮物 湯豆腐 ご飯 おじゃこ スキムミルク	プリン	ぶり・絹豆腐・しらす干し・脱脂粉乳	精白米・プリン	ごぼう・ねぎ

※火・金曜日の給食時に、スキムミルクが付きます。
※給食時には、おじゃこか黒ゴマがご飯の上につきます。



福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



チョコレートの話

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れたときに食べるのにおすすめです。しかしカフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖分が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯みがきやうがいをするように約束してから与えましょう。