

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を整える)	
1	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ コンソメスープ ハンバーグ ポパイサラダ	にんじんの 蒸しパン 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ロールパン、さとう、パンこ、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、コーン、バナナ	683(673) 24.2(22.9) 30.5(29.5) 3(2.4)
2	金	ビスケット 牛乳	鬼のカレーライス けの汁 ヨーグルト 	豆乳のカップ ケーキ 牛乳	ぎゅうにゅう、いんげんまめ、チーズ、ぎょにくソーセージ、とりもも、だいち、こうやどうふ、あぶらあげ、みそ、ヨーグルト、たまご、とうにゅう、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、さとう、なたねあぶら、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、にんじん、ミニトマト、やきのり、だいこん、こまつな、ごぼう、干しいたけ、長ねぎ	809(732) 31.2(27.9) 28.7(27.7) 2.8(2.3)
3	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ ミートボール	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、ミートボール、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しらたき、せんべい、ビスケット	こねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、さやえんどう	595(587) 24.6(23.9) 21.8(24.3) 2.3(2.2)
5	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ロースハム、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ゼリー、マカロニ・スパゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、コーン、さやえんどう、ひじき	508(490) 18.9(18.2) 13.3(15.4) 1.6(1.3)
6	火	ビスケット 牛乳	菜の花のスパゲッティ★ 白菜とたまねぎのスープ スペイン風オムレツ バナナ	ニラせんべい 牛乳	ベーコン、ソーセージ、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご	マカロニ・スパゲッティ、バター、さとう、おこのみやき、ビスケット	やきのり、しめじ、なばな、たまねぎ、はくさい、ピーマン、にんじん、バナナ、にら	498(513) 20.1(19.3) 16(17.7) 1.7(1.3)
7	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め みかん	ココアちんすこう 牛乳	あぶらあげ、とりひきにく、みそ、とうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、さらだあぶら、こむぎこ、さとう、なたねあぶら、ビスケット	にんじん、まいたけ、長ねぎ、しめじ、だいこん、ブロッコリー、コーン、みかん	515(495) 15.8(15.7) 15(17) 1.5(1.3)
8	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	かぼちやのマフィン 牛乳	ベーコン、とりもも、たまご、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、オリーブ油、さとう、こむぎこ、バター、ビスケット	ほうれんそう、たまねぎ、マッシュルーム、トマト缶、ピーマン、にんじん、バナナ、かぼちや	724(708) 25.9(24.6) 27.7(27.4) 2.8(2.5)
9	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー ひじき煮	黒ゴマのクッキー 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こむぎこ、ごま、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、ひじき、りんご	580(548) 23.1(21.4) 14.2(15.9) 1.4(1.2)
10	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ 	プリン せんべい 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、プリン、せんべい、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、ひじき	625(588) 27.3(24.4) 22.5(22.9) 1.8(1.5)
12	月		《休園日》					0(0) 0(0)
13	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	お好み焼 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、たまご、ぎゅうにゅう	うどん、さつまいも、バター、さとう、こむぎこ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、バナナ、キャベツ	657(639) 25.3(23.6) 14.2(16.2) 3.1(2.5)
14	水	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》	おたのしみおやつ 牛乳	ぎゅうにゅう	おにぎり、ビスケット		101(165) 5(6.9) 5.7(9.3) 0.2(0.2)
15	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー フレンチサラダ バナナ	フルーツ寒天ゼリー 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃがいも、さらだあぶら、さとう、ビスケット	さやいんげん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、バナナ、パインアップルかん、みかんかん、かんでん	525(549) 14.4(15.2) 16.6(18.7) 1.1(1)
16	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物	ママレード ホットケーキ 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ちくわ、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、さとう、ホットケーキミックス、ママレードジャム、さらだあぶら、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、りんご	550(522) 20.7(19.4) 13.8(15.6) 1.9(1.5)
17	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、とりひきにく、みそ、とうふ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、ごま、せんべい、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー	550(524) 22.8(21.1) 16.3(18) 1.5(1.3)
19	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 きゅうりのナムル	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、ごま、ゼリー、バター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、きゅうり、わかめ、もやし、コーン	601(565) 20.7(19.6) 22.7(22.9) 2.1(1.7)

20	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	ミルク寒天 牛乳	ぶたひきにく、とうふ、ロー スハム、ぎゅうにゅう	マカロニ・スパゲッティ、マ ヨネーズ、さとう、ごま、ビ スケット	トマト缶、にんにく、ピーマン、 たまねぎ、にんじん、しいた け、だいこん、トウモロコシ、きゅう り、きりぼしだいこん、バナナ、 パインアップルかん、みかんか ん、かんてん	534 (538) 17 (16.9) 15.8 (17.5) 1.8 (1.4)
21	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ほうれん草の胡麻和え ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	かぼちやの 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひきにく、 鉄分入りヨーグルト、ぎゅう にゅう、らんおう	ごはん、ごま、さとう、さら だあぶら、こむぎこ、ビス ケット	にんじん、たまねぎ、 ほうれん草、えのき たけ、ミニトマト、かぼ ちや	701 (661) 21.8 (20.5) 26.9 (26.5) 1.8 (1.6)
22	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ ミネストローネ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ	セサミクッ キー 牛乳	ベーコン、たまご、チーズ、 ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、 ごま、バター、さとう、こむ ぎこ、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、に んじん、キャベツ、きゅ うり、バナナ	563 (577) 17.3 (17.9) 18.3 (19.9) 1.7 (1.5)
23	金		《休園日》 					0 (0) 0 (0)
24	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	パームク ー ヘン 牛乳	たまご、みそ、とりひきに く、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨ ネーズ、バター、こむぎ こ、コーンすたーち、さと う、ビスケット	しいたけ、にんじん、は くさい、長ねぎ	547 (518) 24.5 (22.6) 22.9 (23) 3.1 (2.3)
26	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 豆腐の旨煮 キャベツのおかかあえ	きなこクッ キー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、かつおぶし、きなこ、 ぎゅうにゅう	強化米、かたくりこ、さと う、ゼリー、バター、こむ ぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 長ねぎ、こまつな、に んじん、キャベツ、きゅ うり	626 (582) 24.1 (22.1) 18.9 (19.8) 1.9 (1.5)
27	火	ビスケット 牛乳	素麺 大根と厚揚げの煮もの バナナ	フレンチト ースト 牛乳	ロースハム、たまご、厚揚 げ、ぎゅうにゅう	そうめん、さとう、しょくば ん、ビスケット	きゅうり、にんじん、だ いこん、バナナ	583 (575) 21.8 (20.6) 16.1 (17.6) 2 (1.5)
28	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 大根汁 にんじんとちくわのきんぴら 果汁(りんご)	ヨーグルト ケーキ 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたにく、 ちくわ、たまご、ヨーグル ト、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、ご ま、さらだあぶら、ホット ケーキミックス、ビスケット	こまつな、にんじん、ひ じき、だいこん、長ね ぎ、りんごジュース、レ モン	512 (492) 17.8 (17.3) 12.4 (14.7) 2.1 (1.9)
29	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ レタスのスープ チキンのマレード煮 キャベツとコーンのサラダ	おからのマ フィン 牛乳	たまご、とりもも、おから、 ぎゅうにゅう	ロールパン、ごまあぶら、ごま、マ レードジャム、さらだあぶら、さと う、バター、こむぎこ、ビスケット	レタス、わかめ、キャベ ツ、コーン、きゅうり、た まねぎ、にんじん、バ ナナ	658 (655) 23.3 (22.4) 26.8 (26.7) 1.4 (1.2)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

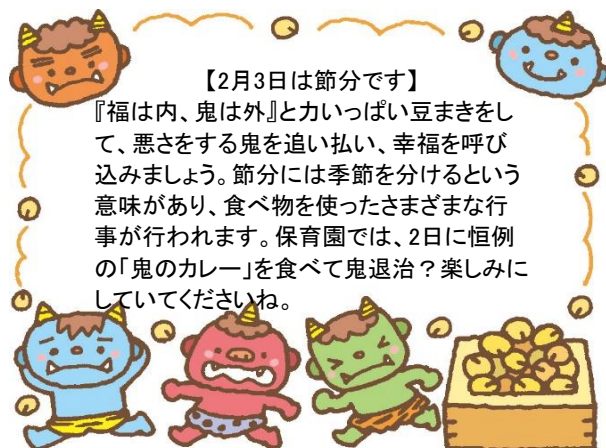
※午前おやつのはビスケットは、どうぶつビスケットやマンナです。

★星印は新メニューです。楽しみにしててくださいね♪



## 給食だより

立春を迎え、暦の上では春といっても、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。風邪やインフルエンザの流行がおこりやすい時期です。体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を充分にとり、体をしっかり休めるようにしましょう。



### 【2月3日は節分です】

『福は内、鬼は外』と力いっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。節分には季節を分けるという意味があり、食べ物を使ったさまざまな行事が行われます。保育園では、2日に恒例の「鬼のカレー」を食べて鬼退治？楽しみにしててくださいね。

### 【野菜の働きと冬野菜】

野菜は食べることで、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが体内で働き、健康に過ごすことを助けてくれます。冬の野菜の中で、根菜類(だいこん・ごぼう・かぶ・れんこんなど)は身体を温めてくれる働きがあり、寒い季節に積極的に食べたい野菜です。

### 【野菜を食べやすくする工夫】

野菜が持つ苦味や辛味、香りが強いなどの理由で食べるのが苦手なお子さんも多いと思います。苦味や辛味は成長とともに獲得していく味覚であり、それを感じるようになったのは成長の証です。ちょっとした工夫でおいしく食べられるので、苦手な野菜も食卓に出し、食べる機会を増やしていきましょう。

- ①よく茹でてから調理する…苦味をやわらげます。
- ②油で揚げる…油で揚げるとうま味がアップ。
- ③だしを効かせる…だしは子どもも大人も好きな安心する味です。
- ④うま味のある食材と組み合わせる…ツナや竹輪、肉類、貝柱など。
- ⑤塩でもみ、さっと洗ってから調理する…きゅうりは塩もみすると食べやすくなります。
- ⑥しょうゆやゴマで香ばしい香りをつける…ゴマ油なども使うと風味も増します。

【大豆パワーに注目！】大豆は、肉と同じようにたんぱく質が豊富なことから、「畑の肉」といわれています。動物性食品の肉は、食べすぎると脂肪やコレステロールなどが気になりますが、植物性食品の大豆にはその心配がありません。その他にも、カルシウムや鉄分、ビタミンB1、Eなど、現代人に不足しがちな成分も多く含まれています。