



日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal)
					あか (体をつくる・ 血や肉になる)	黄 (力や体温の もとなる)	みどり (体の調子を整える)	タンパク(g) 脂質(g)
1	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	ベルギー ワッフル 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、バター、こ むぎこ、コーンすたーち、さ とう、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	657(612) 26.1(23.5) 25.3(25) 1.6(1.3)
3	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ	ミニゼリー きなこクッ キー 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、さとう、じゃがいも、マカロ ニ・スパゲッティ、マヨネーズ、ゼ リー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、さ やいんげん、にんじん、 きゅうり	591(554) 16.6(16.2) 18.2(19.3) 1.4(1)
4	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	セサミクッ キー 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、パ ター、さとう、ごま、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	700(672) 24.6(23.1) 17.8(19.1) 2.9(2.4)
5	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)
6	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	かぼちゃの 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、 オリーブゆ、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、かぼちゃ	723(707) 25.9(24.6) 27.7(27.4) 2.7(2.4)
7	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル ひじき煮	りんご ヨーグルト ケーキ 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、ち くわ、たまご、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、 バター、さらだあぶら、ホッ トケーキミックス、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、レモン	535(511) 22.2(20.7) 13(15.1) 1.8(1.4)
8	土	ビスケット 牛乳	二色そばろ丼 味噌汁 キャベツのごまあえ	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、あぶらあげ、 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、 キャベツ、にんじん	560(533) 22.8(21.2) 17(18.4) 1.7(1.5)
10	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜としめじのソテー	ミニゼリー マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さ とう、さらだあぶら、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、長 ねぎ、にんじん、ピーマ ン、しょうが、にんにく、こ まつな、しめじ	562(532) 21.4(20.1) 17.5(18.8) 1.1(0.9)
11	火							0(0) 0(0)
12	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 どさんこ汁 ブロッコリーの胡麻和え 果汁(りんご)	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたもも、 みそ、ぎゅうにゅう、らんお う	ごはん、ごまあぶら、じゃ がいも、さとう、ごま、さら だあぶら、こむぎこ、ビス ケット	こまつな、にんじん、ひじき、たま ねぎ、コーン、ブロッコリー、りん ごジュース、かぼちゃ	617(575) 19.3(18.1) 21.5(22.2) 1.1(1)
13	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	バナナ 黒ゴマのクッ 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)
14	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	みかん おからのマ フィン 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ち くわ、たまご、おから、ぎ ゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こ むぎこ、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、みかん	603(565) 22.6(20.9) 14.9(16.6) 1.8(1.5)
15	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	カニパン 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、 ミートボール、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しら たき、カニパン、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	629(640) 24.5(24.7) 20.6(23.7) 2.7(2.6)
17	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そばろ もやしのサラダ	ミニゼリー お麩のラス ク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、あぶらあげ、ぎゅうに ゅう	強化米、さとう、ごまあぶ ら、ゼリー、バター、ふ、ビ スケット	たまねぎ、だいこん、し いたけ、にんじん、もや し、きゅうり	537(513) 17.9(17.3) 19.3(20.1) 1.5(1.2)
18	火	ビスケット 牛乳	素麺 大根と厚揚げの煮もの バナナ	★ チーズ& ベーコンの マフィン 牛乳	ロースハム、たまご、厚揚 げ、ぎゅうにゅう、ベー コン、チーズ	そうめん、さとう、マーガリ ン、グラニューとう、こむぎ こ、ビスケット	きゅうり、にんじん、だい こん、バナナ	693(664) 23.8(22.4) 31(29.5) 2.4(1.9)
19	水	ビスケット 牛乳	かしわごはん 大根汁 ブロッコリーの塩炒め りんご	にんじんの 蒸しパン 牛乳	とりひきにく、ぶたにく、 ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、さらだあぶら、さ とう、ホットケーキミックス、ビ スケット	ごぼう、にんじん、だいこ ん、こまつな、長ねぎ、ブ ロccoli、しめじ、コー ン、りんご	606(565) 19.9(18.6) 19.7(20.5) 1.3(1.1)

20	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		ママレード ホットケーキ 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、 たまご	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、ホットケーキ ミックス、ママレードジャ ム、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	562(579) 15.8(16.4) 22.2(23.1) 1.3(1.1)
21	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー 三色ナムル	ミニゼリー	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、ぎゅ うにゅう	ごはん、さとう、バター、こ むぎこ、ごま、ゼリー、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、こまつな、に んじん、もやし、パインアップルか ん、みかんかん、かんてん	511(493) 23.7(21.9) 11.8(14.1) 1.4(1)
22	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ		ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、みそ、とりひきにく、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨ ネーズ、せんべい、ビス ケット	しいたけ、にんじん、はく さい、長ねぎ	493(476) 25.7(23.5) 19.7(20.6) 3.2(2.5)
24	月								0(0) 0(0)
25	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ		ニラせんべい 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハム、 とうふ、たまご	マカロニ・スパゲッティ、さ とう、バター、マヨネーズ、 ごま、おこのみやきこ、ビ スケット	ピーマン、たまねぎ、しいたけ、だ いこん、にんじん、トウモロコシ、きゅ うり、きりぼしだいこん、バナナ、 にら	520(527) 15.9(16) 15.6(17.3) 3.5(2.8)
26	水	ビスケット 牛乳	カレーライス シルバーサラダ ミニトマト ヨーグルト		菓子パン 牛乳	ぎゅうにく、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、ドレッ シング、はるさめ、ジャム パン、ビスケット	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、ミニト マト	556(533) 16.8(16.3) 16.3(17.8) 1.7(1.4)
27	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ 大根ポトフ キャベツハンバーグ ほうれん草のナムル		フルーツ寒 天ゼリー 牛乳	ベーコン、ぶたひきにく、と りひきにく、ぎゅうにゅう、 たまご	ロールパン、パンこ、さらだ あぶら、バター、ごま、ごま あぶら、さとう、ビスケット	だいこん、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、ほうれん草、もやし、 バナナ、パインアップルかん、み かんかん、かんてん	577(592) 20.1(19.8) 21.8(22.8) 1.8(1.5)
28	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 油揚げの五目煮	りんご	お好み焼 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、あ ぶらあげ、いんげんまめ、 たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、じゃ がいも、さとう、こむぎこ、 ビスケット	たまねぎ、だいこん、トマ ト、パセリ(葉)、にんじ ん、干しいたけ、りん ご、キャベツ	613(576) 26.1(23.7) 15.9(17.3) 1.6(1.3)

※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。楽しみにしてくださいね♪



## 給食だより

2月3日は立春です。暦の上では春とはいえ、これからが一番寒い季節です。遊んだあとはしっかり手を洗って、うがいをすることが肝心です。習慣化することで、ウイルスや細菌の侵入を防ぎましょう！



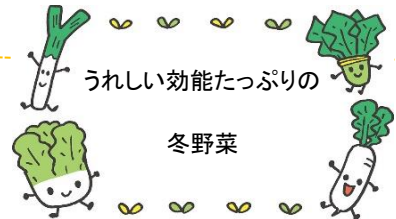
『今年の節分は2月2日です』

節分とは？季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられており、その鬼を追い払い、無病息災を願う行事のことです。

◆恵方巻…『恵方』とは、その年の福をつかさどる神様「歳徳神(としとくじん)のいる方角のこと。その方向を向いて巻きずしを一本まるごと食べることで、無病息災や商売繁盛の運を『一気にいただく』ということを意味します。

◆柊鰯(ひいらぎいわし)…魔除けの為に飾られます。昔から臭いものや尖ったものには、魔除けの効果があるといわれています。いわしを食べる地域もあります。

◆豆まき…『鬼は外、福は内と』って豆をまき、その豆を年の数だけ食べます。これは『年取り豆』と呼ばれ日本独特の風習です。豆を食べるのは健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。鬼は架空の生き物で、『鬼』は、冬の寒さや病気、災難などの悪いことを表しています。



うれしい効能たっぷりの

冬野菜

冬野菜といえば、ダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

●ハクサイ…淡泊で他の材料との調和がよく、鍋にはなくてはならない野菜

●ホウレンソウ…鉄分が豊富

●ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

### 【体をあたためて風邪予防】

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、体をあたためることが大切です。ビタミン、ミネラルを十分にとり、バランスのよい食事をとることが風邪の予防になります。

☆体をあたためるメニュー…鍋・おでん・うどん・雑炊・おじや・スープ・スープ煮・シチュー・グラタンなど

☆体をあたためる食材…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

