

曜日	日にち	朝のおやつ 0,1歳児	昼食	おやつ	延長のおやつ	主な使用食材	栄養摂取量		
							項目	乳児	幼児
土	1	ビスコ	和風うどん かぼちゃの含め煮 バナナ	牛乳 おたのしみ	お菓子	鶏肉 油揚げ 牛乳 うどん 油 砂糖 人参 大根 ほうれん草 かぼちゃ バナ	エネルギー タンパク質 脂質	525kcal 18.8g 14.1g	552kcal 20.3g 12.3g
月	3	りんご	★節分献立★ 節分鬼ごはん 高野豆腐と玉ねぎの味噌汁 こん棒揚げ ほうれん草のごま和え	牛乳 鬼のぼんつ 蒸しパン	シュガートースト	鶏ひき肉 卵 高野豆腐 味噌 鶏ささみ 牛乳 米 砂糖 小麦粉 道明寺粉 油 ホットケーキ 人参 海苔 かつお 玉ねぎ ほうれん草 もやし かぼちゃ	エネルギー タンパク質 脂質	493kcal 25.1g 16.3g	538kcal 28g 16.5g
	17		豚すき丼 高野豆腐の味噌汁 ほうれん草のごま和え	牛乳 かぼちゃと 小豆の蒸しパン		高野豆腐 卵 味噌 豚肉 牛乳 米 砂糖 小豆 油 ホットケーキ 春雨 人参 かつお 玉ねぎ ほうれん草 もやし かぼちゃ 生姜	エネルギー タンパク質 脂質	492kcal 19.8g 16.2g	536kcal 21.4g 16.4g
火	4 18	バナナ	麻婆あんかけ焼きそば 長葱と椎茸のガラスープ 中華風スティック オレンジ	牛乳 じゃこ ふりかけご飯 おしゃぶり昆布	バナナ ホットケーキ	豚ひき肉 豆腐 牛乳 しらす かつお節 中華麺 油 砂糖 片栗粉 ごま油 米 ごま 生姜 にんにく 長葱 人参 かつお 椎茸 胡瓜 大根 かつお ひじき	エネルギー タンパク質 脂質	518kcal 20.3g 16.6g	556kcal 22.4g 18.1g
水	5 19	オレンジ	ご飯 切干大根の味噌汁 手羽元のさっぱり煮 青菜の納豆和え	ヨーグルト お麩ラスク	焼きおにぎり	油揚げ 味噌 手羽元 納豆 ヨーグルト きな粉 米 砂糖 お麩 バター グラニュー糖 切干大根 かつお 大根 生姜 小松菜 人参	エネルギー タンパク質 脂質	464kcal 18.3g 13.7g	530kcal 20.4g 17.8g
木	6 20	バナナ	食パン ミネストローネ 鮭のムニエル 三色サラダ	牛乳 カレーピラフ おしゃぶり昆布	しらす トースト	バナナ 鮭 牛乳 ソーゼ 食パン 油 バター 片栗粉 小麦粉 砂糖 米 苺 ジャム にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 かつお かつお 胡瓜 ピーマン	エネルギー タンパク質 脂質	494kcal 22.1g 19g	530kcal 24g 19.9g
金	7 21	りんご	ご飯 琥珀スープ ミートボール たたききゅうり いちご	牛乳 ツナチーズ トースト	炒飯	ハム 豚ひき肉 卵 牛乳 かつお チーズ 米 油 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油 食パン マネーズ 大根 玉ねぎ 人参 バター かつお トマト缶 胡瓜 苺	エネルギー タンパク質 脂質	531kcal 22.7g 20.8g	590kcal 25.1g 22.1g
土	8 22	ビスコ	ナポリタン オニオンスープ スティック胡瓜	牛乳 おたのしみ	お菓子	バナナ 牛乳 バナナ ケーキ 油 砂糖 バター マネーズ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン かつお 胡瓜	エネルギー タンパク質 脂質	526kcal 18g 20.1g	544kcal 18.6g 18.8g
月	10	オレンジ	ハッシュドポーク 春雨スープ コンビネーションサラダ	お茶 味噌ラーメン	炒飯	豚肉 生クリーム ハム 卵 味噌 米 油 砂糖 春雨 ごま油 中華麺 バター 玉葱 人参 マッシュルーム しめじ にんにく トマト缶 ほうれん草 キャベツ 胡瓜 もやし かつお	エネルギー タンパク質 脂質	503kcal 18.8g 16.1g	526kcal 19.9g 16.4g
火	25	バナナ	あったかうどん 肉じゃが りんご	牛乳 鮭ご飯 おしゃぶり昆布	ツナトースト	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 鮭 うどん 油 砂糖 じゃが芋 米 かつお 人参 玉ねぎ 白菜 さやいんげん りんご	エネルギー タンパク質 脂質	500kcal 22.5g 13.8g	547kcal 25.2g 14.3g
水	12 26	りんご	ご飯 なめこと豆腐の味噌汁 鱈の竜田揚げニラソース 小松菜のサラダ みかん	牛乳 ごまボンデ	ホットケーキ	豆腐 味噌 鱈 牛乳 米 油 片栗粉 砂糖 ホットケーキ 白玉粉 ごま なめこ かつお 生姜 たら 長葱 小松菜 もやし 人参 みかん	エネルギー タンパク質 脂質	486kcal 20.1g 17g	540kcal 21.8g 17.3g
木	13 27	みかん	食パン シチュー りんごサラダ	お茶 爆弾ライス おしゃぶり昆布	お好み焼き	鶏肉 牛乳 チーズ 食パン 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 米 苺 ジャム 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー かつお キャベツ 胡瓜 りんご マッシュルーム ピーマン かつお 海苔	エネルギー タンパク質 脂質	533kcal 24.4g 20.3g	581kcal 26.9g 21.5g
金	14	バナナ	ご飯 かぶと玉ねぎの味噌汁 大豆のつくね焼 しらすと胡瓜の酢の物	ヨーグルト バレンタイン クッキー	焼きおにぎり	味噌 大豆水煮 鶏ひき肉 卵 かつお ヨーグルト 米 砂糖 片栗粉 油 小麦粉 バター かぶ かぶの葉 玉ねぎ ひじき 胡瓜 かつお	エネルギー タンパク質 脂質	518kcal 19.2g 16g	556g 20kcal 16.1g
	28			ヨーグルト ココアクッキー		味噌 大豆水煮 鶏ひき肉 卵 かつお ヨーグルト 米 砂糖 片栗粉 油 小麦粉 バター かぶ かぶの葉 玉ねぎ ひじき 胡瓜 かつお 苺 ジャム	エネルギー タンパク質 脂質	501kcal 19.1g 15.6g	535g 20.1g 15.5g

※0.1歳児の朝おやつには、毎日牛乳がつきます。
 ※食材の仕入れの状況によって献立が多少変更する場合がございます。予めご了承ください。



給食たより



2月は立春があり暦の上では春となりますが、1年の中で1番寒さが厳しくなる時期です。とはいえ、昔から「子供は風の子」というように、寒い外でも体を動かせば内側からぽかぽかになります。

感染症等の予防に気を付けながら、冬の遊びや楽しみを見つけて子ども達も元気に過ごしています。今年度もあと、2ヶ月となります。子どもたちの保育園での健やかな毎日を後押しできるように給食作りを行ってまいります。

❖2月の行事と食育の活動❖

3日(月)：節分のお祝い

今年は2月3日(月)が立春です。その前日の2日(日)が節分です。昔の人は悪いことや災いを鬼に例えて豆をまいて追い払いました。子供たちが今年一年健やかに過ごせるように、節分にちなんだ給食を提供します。



7日(金)：3歳児/調理保育

たたききゅうりを作ります。その日の給食をお弁当箱に子どもたちが自分で詰める予定です。ご家庭からエプロンと三角巾のご用意をお願いします。

14日(金)：幼児組/お別れ遠足

この日は、乳児組のみが給食となります。幼児組は、ご家庭よりお弁当のご持参をお願いします。



バレンタインデー

今年は給食室からバレンタインデーにちなんだ可愛らしいおやつを提供します。

❖今月の給食目標❖

2月の給食目標は、

「風邪に負けない体をつくろう!」～栄養を、しっかり体の中に取り入れて～です。



寒さや風邪に負けない体を作りためにはどうしたらよいのでしょうか? こまめな手洗いやうがいには風邪を含む感染症の予防に有効ですが、体そのものの免疫力を高めるためには普段の食事のバランスに気を配ることが大切です。

食べ物の栄養素の働きは大きくわけて3つに分けることができます。肉や魚など体を作る栄養の赤い食品、ご飯やパンなどのエネルギーのもとになる栄養の黄色い食品、野菜やきのこ・くだもの等の緑の食品です。特に野菜には風邪の予防に有効なビタミンやミネラルが豊富に含まれています。

また十分な睡眠と、よく噛んで食事をする習慣も取り入れると食べ物の栄養が無駄なく体に吸収されるので、元気な体づくりを後押ししてくれます。

❖保育園のおすすめレシピ❖

みんな大好き!みのり保育園の給食レシピをご紹介します!

【ブリかつ丼】

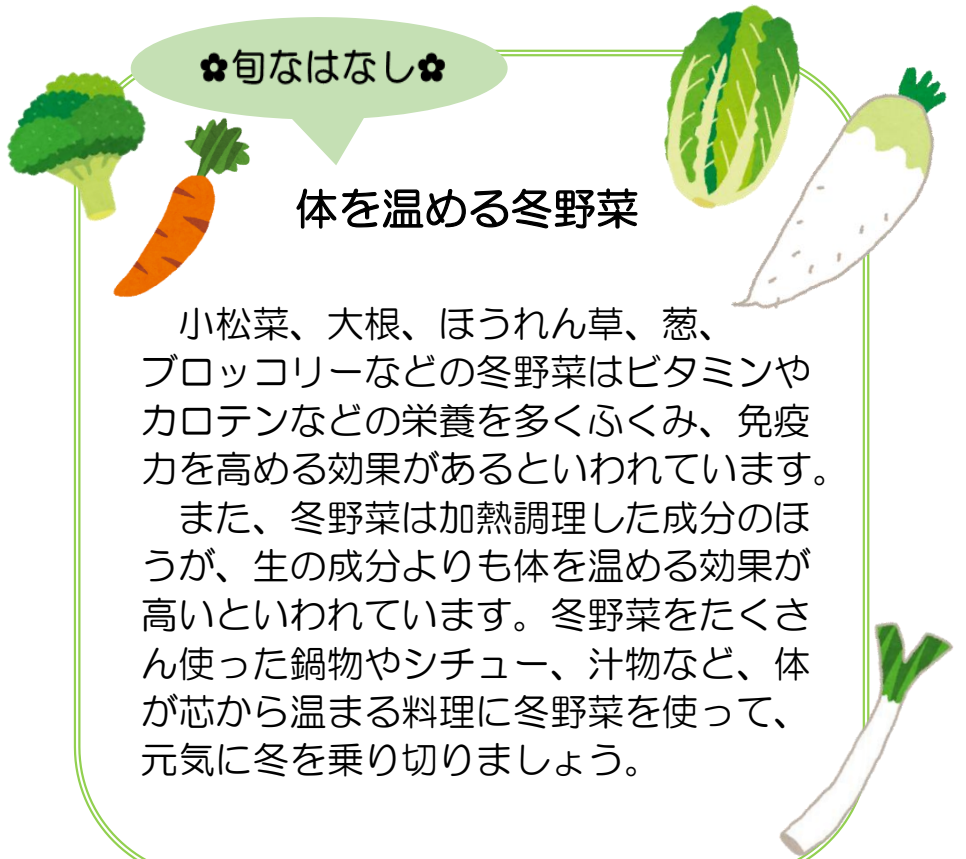
【材料】

- ごはん…700g
- 油…適量
- ブリ(100g)…4切れ
- 酒…大さじ2杯
- 食塩…少々
- 小麦粉…大さじ3杯
- 卵…1個
- パン粉…適量
- 醤油…大さじ1杯半
- 砂糖…大さじ2杯
- みりん…大さじ2杯
- 出汁…50cc

- ①ブリを酒、食塩、で下味をつける。
- ②小麦粉と卵でドロを作る。(固かったら水で調整)
- ③ブリを②のドロに付け、パン粉をまぶして180℃の油で揚げる。
- ④醤油、砂糖、みりん、出汁を合わせ、火にかけタレを作る。
- ⑤炊いたご飯に揚げたブリと④のたれをかけ、完成。

❖旬なはなし❖

体を温める冬野菜



小松菜、大根、ほうれん草、葱、ブロッコリーなどの冬野菜はビタミンやカロテンなどの栄養を多くふくみ、免疫力を高める効果があるといわれています。

また、冬野菜は加熱調理した成分のほうが、生の成分よりも体を温める効果が高いといわれています。冬野菜をたくさん使った鍋物やシチュー、汁物など、体が芯から温まる料理に冬野菜を使って、元気に冬を乗り越えましょう。