

2022年度



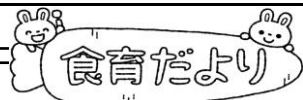
2月給食献立表



あいのそのこども園

		給食		おやつ	
		三食食品群 ○赤:血や肉になる △黄:熱や力となる □緑:調子を整える			
1(水)	ホットドッグ 豆乳ポトフ いちご 牛乳	△ロールパン □キャベツ △ポールウインナー □ケチャップ カレー粉 □にんじん □しめじ ○ウインナー □コーン □ブロッコリー △じゃがいも ○豆乳 ブイヨン □いちご ○牛乳	ひじきおにぎり △揚げあられ □プルーン ほうじ茶	△精白米 □ひじき 酒 みりん 濃口醤油 ○かつお節 (以上見)※小麦(醤油)、大豆	
2(木)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 厚揚げ麻婆豆腐 もやしの味噌汁	△精白米 ○鮭 △米こうじ ○豚ミンチ ○厚揚げ □にんにく □生姜 □にんじん □長ねぎ △調合油 中華だし 酒 △三温糖 濃口醤油 ○味噌 △ごま油 △片栗粉 □もやし □にんじん □わかめ だし粉 ○豆みそ	□みかん △黒五かりんとう △ラムネ ○牛乳	※小麦、ごま	
3(金)	鬼ライス ぶたじる	△精白米 ○竹輪 △とんがりコーン △フライドポテト ○鮭フレーク すし酢 □ブロッコリー ○かつお節 濃口醤油 みりん ○豚肉 ○豆腐 △こんにゃく □だいこん □にんじん □ごぼう △さつまいも □葉ねぎ だし粉 ○豆みそ 本みりん	米粉のひよこ蒸しパン △スティックゼリー □プルーン ○カルピス	△米粉 ベーキングパウダー △砂糖 ○豆乳 △調合油 □コーン △ごま (以上見) (未満見)	
4(土)	きつねうどん	△うどん ○油揚げ □にんじん □干し椎茸 □長ねぎ □生姜 薄口醤油 みりん だし粉			
6(月)	ごはん ローストチキン キャベツとじゃこのサラダ わかめのスープ	△精白米 ○鶏肉 □たまねぎ □生姜 □にんにく みりん 濃口醤油 △調合油 □キャベツ ○じゃこ ○ツナ □にんじん □ひじき △マヨネーズ 濃口醤油 □わかめ □コーン □しめじ □葉ねぎ 中華だし	りんごケーキ △畑のスナック ○牛乳	△小麦粉 ベーキングパウダー △砂糖 □りんご □レズン △調合油 ○卵 ※小麦	
7(火)	ごはん カレイのパン粉焼き ほうれん草のナムル 豆腐と揚げの味噌汁	△精白米 ○カレイ 食塩 △パン粉 カレー粉 △調合油 □ほうれん草 □コーン □にんじん △ごま 濃口醤油 △ごま油 ○豆腐 ○油揚げ □葉ねぎ だし粉 ○豆みそ	□バナナ △ごぼうチップ △ラムネ ○牛乳	※小麦、ごま	
8(水)	肉味噌そば 小松菜としめじの和え物	△中華麺 ○豚ミンチ □生姜 △調合油 □もやし 薄口醤油 △片栗粉 □チンゲンサイ □にんじん □長ねぎ 中華だし ○豆みそ △三温糖 酒 □小松菜 □しめじ △ごま 濃口醤油 みりん	オレンジ風味の フレンチトースト △ポテトチップス ○牛乳	△食パン ○卵 △砂糖 □オレンジジュース	
9(木)	コーンご飯 ハンバーグ 白菜とじゃこのサラダ 玉ねぎの味噌汁	△精白米 □コーン 食塩 ○豚ミンチ ○牛ミンチ □たまねぎ △パン粉 △調合油 ○豆乳 □ケチャップ □白菜 □にんじん ○じゃこ △ごま油 米酢 濃口醤油 □焼きのり △三温糖 □たまねぎ □にんじん □えのきたけ □葉ねぎ だし粉 ○豆みそ	□いちご △ひじきスティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳	
10(金)	ごはん 鱈の照り焼き ひじきの炒り煮 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	△精白米 ○鱈 △ごま 濃口醤油 酒 △ごま油 □ひじき □にんじん □もやし ○油揚げ △こんにゃく ○大豆 □れんこん △三温糖 濃口醤油 △調合油 だし粉 △じゃがいも □たまねぎ だし粉 ○豆みそ	ほうれん草と バナナのケーキ △小魚せんべい ○牛乳	□ほうれん草 □バナナ △バター ○卵 ベーキングパウダー △砂糖 △小麦粉 ※小麦(醤油)、えび、ごま	
13(月)	ごはん 鱈の味噌煮 小松菜のおひたし 豆腐としめじのすまし汁	△精白米 ○鱈 ○豆みそ □生姜 △三温糖 濃口醤油 酒 □小松菜 □にんじん ○じゃこ 濃口醤油 みりん ○豆腐 □しめじ ○かまぼこ □わかめ 薄口醤油 みりん だし粉	□オレンジ △ミレービスケット ○チーズ ○牛乳	※小麦	
14(火)	コッペパン クラムチャウダー ブロッコリーのごまみそ和え 牛乳	※小麦、乳 ○ベーコン △調合油 □にんじん △じゃがいも □たまねぎ ○あさり コンソメ クリームシチュウルウ ○豆乳 □ブロッコリー □にんじん みりん ○豆みそ △ごま ○牛乳	ココアプリン △海藻せんべい △ぼりぼり小魚 ほうじ茶	○牛乳 ココア △砂糖 ○ゼラチン ※えび、ごま (以上見)※小麦、ごま、大豆	
15(水)	豚みそ丼 大根と揚げのすまし汁	△精白米 ○豚肉 □キャベツ □たまねぎ □にんじん □にら △調合油 ○豆みそ △三温糖 みりん 酒 濃口醤油 □だいこん ○油揚げ ○かまぼこ 薄口醤油 みりん だし粉	□パイナップル △はとむぎおこし △ラムネ ○牛乳		
16(木)	ごはん ししゃものごま衣焼き 金平ごぼう ほうれん草と大根の味噌汁	△精白米 ○ししゃも △小麦粉 △調合油 △ごま □ごぼう □にんじん △しらたき 濃口醤油 みりん だし粉 □ほうれん草 □だいこん ○竹輪 ○豆みそ だし粉	マヨコーンパン △野菜せんべい ○牛乳	△ホットケーキミックス ○牛乳 ○卵 □コーン △マヨネーズ パセリ ※ごま	
17(金)	じゃこごはん 鶏肉とれんこんの炒め煮 やさいスープ	△精白米 ○じゃこ ○鶏肉 □れんこん □小松菜 △調合油 みりん △三温糖 濃口醤油 □にんじん □たまねぎ ○ベーコン ○豆腐 コンソメ	□バナナ △揚げあられ △スティックゼリー ○チーズ ○牛乳	※小麦(醤油)、大豆 (以上見)	

18(土)		生活発表会 (動物パン)			
20(月)	ごはん 焼き鮭 厚揚げのみそ炒め 玉ねぎとふのすまし汁	△精白米 ○鮭 食塩 ○厚揚げ ○豚ミンチ □たまねぎ □しめじ □葉ねぎ △調合油 ○豆みそ 濃口醤油 酒 みりん △三温糖 □たまねぎ ○かまぼこ △焼きふ、薄口醤油 みりん だし粉	□いちご △カル鉄スティック △ぼりぼり小魚 ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳 (以上児)※小麦、ごま、大豆	
21(火)	煮込みうどん カニカマとキャベツのサラダ	△うどん ○豚肉 △調合油 □にんじん □たまねぎ □ほうれん草 □葉ねぎ 薄口醤油 みりん だし粉 ○かにかまぼこ □キャベツ □にんじん △マヨネーズ 濃口醤油	バナナヨーグルト 蒸しパン △ひじきあられ ○牛乳	△小麦 「キングパウダー」 △三温糖 ○卵 ○ヨーグルト □バナナ	
22(水)	キーマカレー きゃべつの酢の物 りんごゼリー 牛乳	△精白米 ○牛ミンチ ○豚ミンチ □たまねぎ □にんじん □グリーンピース カレールウ △調合油 □生姜 にんにく コンソメ ○豆乳 □キャベツ □わかめ ○じゃこ □みかん缶 □きゅうり △三温糖 米酢 □りんごジュース □寒天クック △砂糖 ○牛乳	□みかん △ねじりん棒 △ラムネ ほうじ茶	※小麦	
24(金)	ごはん ささみのレモン煮 かみかみサラダ えのきとしめじの味噌汁	△精白米 ○鶏ささ身 酒 △片栗粉 △調合油 △三温糖 濃口醤油 □レモン果汁 □きゅうり □にんじん □ごぼう ○さきいか △マヨネーズ △ごま油 濃口醤油 □えのきたけ □ほんしめじ ○油揚げ だし粉 ○豆みそ	カステラ △畑のスナック △とろろ巻き昆布 ○牛乳	※小麦、乳、卵 ※小麦 (以上児)	
25(土)	お弁当				
27(月)	ごはん サバの煮つけ ほうれん草の洋風お浸し 大根の味噌汁	△精白米 ○サバ □生姜 濃口醤油 酒 △三温糖 みりん □ほうれん草 ○ベーコン コンソメ こしょう □だいこん ○油揚げ だし粉 ○豆みそ	□オレンジ △野菜バー △ぼりぼり小魚 ○チーズ ○牛乳	※小麦 (以上児)※小麦、ごま、大豆	
28(火)	ビビンバ丼 にら入りかき玉汁	△精白米 ○豚肉 酒 濃口醤油 △三温糖 みりん □りんご にんにく □生姜 △調合油 □ほうれん草 □にんじん □もやし △ごま油 米酢 △ごま ○卵 △じゃがいも □にら だし粉 薄口醤油 △片栗粉	大学いも △全粒粉クラッカー □プルーン ○牛乳	△さつまいも △三温糖 濃口醤油 △調合油 △ごま ※小麦	



寒さがまた一段と増す季節になりました。2月3日は『節分』ですね。給食は子ども達が大好きな『鬼ライス』です♪節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、バランスの取れた栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう♪

こども園の『おやつ』ってなぜ必要なの？

こども園のおやつタイムは子ども達にとって、とても大切な役割を担っており、こども園でおやつを提供する事には子ども達の楽しみの他にも重要な意味があります。

★食事だけでは摂れないエネルギーや栄養素を補うため★

子どもの身体は小さく、幼児の胃の大きさは大人の約3分の1といわれています。栄養価の高い食品を使うように工夫しても、朝・昼・夜の三食では消化機能も未熟なため、一度に沢山食べる事ができません。しかも、子どもは運動量も多く大人よりも代謝が良いため、沢山のエネルギーを使います。そこで、第四の食事として”おやつ”が必要になります。おやつには栄養素をとるだけではなく、水分補給の役割もあります。

★子ども達の楽しみのため★

子ども達が大好きな『おやつタイム♪』。ただ楽しむだけではなく、おやつを楽しむことで、「こころ」と「からだ」のリフレッシュになります。周りのお友達や先生、おうちでは家族など周りの人とコミュニケーションを図る機会にもなり、社会性も育っていきます。

★食育の一環として★

おやつを食べる楽しさから、“食べる”ということに対して興味や関心を持ち、食べ物に関しての知識を深めます。

《おやつを目分量》

	1日の摂取カロリー	おやつ摂取カロリーの目安 (一日に必要な栄養素の10%~20%)
0歳児	9か月以降、3回食が定着してきた頃を目安に 100kcal (一日に必要な栄養素の10%) 程度	
1~2歳児	950kcal	100~200kcal程度
3~5歳児	1300kcal	150~250kcal程度



【おやつのカロリーの目安】

- ・おにぎり小1個 90kcal
- ・ホットケーキ 1/2枚 65kcal
- ・ビスケット 2枚 50kcal
- ・サツマイモ 1/4本 50kcal
- ・バナナ 1/2本 65kcal
- ・みかん 1個 45kcal
- ・りんご 1/4個 41kcal
- ・牛乳(150cc) 100kcal
- ・ヨーグルト(80g) 52kcal

子どもの食べる量を調節し、組み合わせさせてバランス良く栄養を摂りましょう♪

果物や野菜は旬の時期に栄養価が最も高いといわれています。あいのそのこども園でも日々の献立に、旬のフルーツと子どもの成長に重要な栄養素であるカルシウムを摂取する為に牛乳を提供しています。カルシウムには気持ちの安定にも寄与すると言われており、カルシウムをしっかり摂取することで心身ともに健やかに成長していきます。その他にも国産の野菜を使用し、素材の味をいかした大学芋やスイートポテト、ほうれん草やカボチャなどで蒸しパンやドーナツ、ケーキなどの手作りおやつを大切にしています。

お知らせ

- 18日(土)の生活発表会はお土産があります。
- 25日(土)は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。