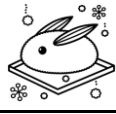


2023年度



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(木)	ごはん 鱈の照り焼き 白菜の甘酢和え 豆腐とわかめの味噌汁	△精白米 ○鱈 △ごま 濃口醤油 酒 △ごま油 □はくさい □にんじん □コーン 米酢 △三温糖 食塩 濃口醤油 ○豆腐 □チンゲン菜 □わかめ ○豆みそ かつお・昆布だし	□バナナ △野菜スティック △ラムネ ○牛乳	※小麦	
2(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 □だいこん □にんじん □ごぼう △さつまいも □葉ねぎ かつお・昆布だし ○豆みそ 本みりん △調合油	ケーキサレ △紫芋チップ ○牛乳	△ホットケーキミックス ○牛乳 ○ソーゼージ □コーン △バター	
3(土)	きつねうどん	△うどん ○油揚げ □にんじん □長ねぎ □生姜 薄口醤油 かつお・昆布だし みりん			
5(月)	かやくうどん 小松菜のおひたし	△うどん ○鶏肉 △調合油 ○卵 □ほうれん草 ○かまぼこ □にんじん □青ねぎ △砂糖 濃口醤油 みりん 薄口醤油 □こまつな □にんじん ○じゃこ 濃口醤油 みりん かつお・昆布だし	クロックムッシュー △畑のスナック ○牛乳	△食パン ○チーズ ○ハム ※小麦	
6(火)	ごはん 焼きカレイ ポテトサラダ 切干大根の味噌汁	△精白米 ○カレイ 食塩 △じゃがいも □きゅうり □みかん缶 □にんじん □コーン □グリッピーズ △マヨネーズ □切干大根 □もやし □にんじん □長ねぎ かつお・昆布だし ○豆みそ	□オレンジ △ひじきあられ ○チーズ ○牛乳		
7(水)	ごはん 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き きゃべつの酢の物 えのきとわかめの味噌汁	△精白米 ○鶏肉 △マヨネーズ □コーンクリーム □キャベツ □わかめ ○じゃこ □みかん缶 □きゅうり △三温糖 米酢 ○豆腐 □えのき □わかめ かつお・昆布だし ○豆みそ	ツナパン □ブルー △ぼりぼり小魚 ○牛乳	△ホットケーキミックス ○牛乳 ○卵 ○ツナ □たまねぎ △マヨネーズ (以上見)※小麦(醤油)、ごま、大豆	
8(木)	コーンご飯 ちくぜん煮 小松菜と揚げの味噌汁	△精白米 □コーン 食塩 ○鶏肉 △調合油 □にんじん □ごぼう △じゃがいも ○竹輪 □いんげん △三温糖 濃口醤油 みりん かつおだし □こまつな ○油揚げ ○豆みそ かつお・昆布だし	□りんご △ほしのおせんべい △ラムネ ○牛乳		
9(金)	ごはん 焼きししゃも 白菜とじゃこのサラダ 卵スープ	△精白米 ○ししゃも □白菜 □にんじん ○じゃこ △ごま油 米酢 濃口醤油 □きざみのり △三温糖 ○卵 □たまねぎ □えのき コンソメ 濃口醤油 △片栗粉	マカロニのあべかわ △畑のクラッカー ○チーズ ○牛乳	△マカロニ ○きな粉 △三温糖 食塩 ※小麦 (以上見)	
10(土)	お弁当				
13(火)	コッペパン ビーフシチュー ひじきのナムル 牛乳	△コッペパン▶※小麦、乳 ○牛肉 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん △調合油 ○豆乳 コンソメ ビーフシチュールウ □ひじき □きゅうり □にんじん □もやし ○ハム 米酢 △ごま油 濃口醤油 △三温糖 ○牛乳	ココアバナナケーキ △ねじりん棒 ほうじ茶	△ホットケーキミックス △三温糖 ココア △バター ○牛乳 □バナナ ※小麦	
14(水)	ごはん 焼き鮭 豚肉とじゃがいもの味噌煮 キャベツとソーセージのスープ	△精白米 ○鮭 食塩 ○豚肉 △じゃがいも □たまねぎ □にんにく △調合油 かつお・昆布だし 酒 △砂糖 みりん ○豆みそ □キャベツ □たまねぎ ○ソーセージ □コーン コンソメ	□みかん △はとむぎおこし △ラムネ ○牛乳		
15(木)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 かみかみサラダ 玉ねぎの味噌汁	△精白米 ○鶏肉 米酢 △三温糖 濃口醤油 □生姜 にんにく □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 □たまねぎ □にんじん □えのき かつお・昆布だし ○豆みそ	米粉のいちご蒸しパン □ブルー △ぼりぼり小魚 ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △三温糖 ○豆乳 △調合油 □いちごジャム (以上見)※小麦(醤油)、ごま、大豆	
16(金)	うま煮丼 大根と揚げの味噌汁	△精白米 ○豚肉 酒 △片栗粉 □はくさい □たまねぎ □にんじん △調合油 △砂糖 濃口醤油 米酢 中華だし △片栗粉 □だいこん ○油揚げ □わかめ かつお・昆布だし ○豆みそ	□バナナ △揚げあられ ○チーズ ○牛乳	※小麦(醤油)、大豆	
17(土)	生活発表会 (動物パン)				
19(月)	肉味噌そば ほうれん草のたくあん和え	△中華麺 ○豚ミンチ □生姜 △調合油 □もやし □チンゲン菜 □にんじん □長ねぎ 中華だし ○豆みそ △三温糖 酒 薄口醤油 △片栗粉 □ほうれん草 □たくあん 濃口醤油	フレンチトースト △ひじきあられ ○牛乳	△食パン ○卵 △三温糖 ○牛乳	
20(火)	チキンピラフ 厚揚げのスープ	△精白米 コンソメ 食塩 □たまねぎ □にんじん ○鶏肉 △調合油 △バター 食塩 こしょう ○厚揚げ □えのき □ほうれん草 △ごま油 中華だし 薄口醤油	□オレンジ △紫芋チップ △ラムネ ○牛乳		

21(水)	ごはん ぶりの照り焼き ひじき煮 小松菜と豆腐の味噌汁	△精白米 ○ぶり 濃口醤油 みりん 酒 △三温糖 ○大豆 □ひじき □にんじん ○油揚げ かつお・昆布だし △三温糖 濃口醤油 △調合油 □こまつな ○豆腐 かつお・昆布だし ○豆みそ	麩のラスク △小魚せんべい ○牛乳	△ふ、△バター △三温糖 ※小麦(醤油)、えび、ごま
22(木)	キーマカレー さつまいものサラダ ぶどうゼリー 牛乳	△精白米 ○合挽ミンチ □たまねぎ □にんじん □グリーンピース カレールー △調合油 □生姜 にんにく コンソメ ○豆乳 △さつまいも ○チーズ □りんご □コーン △マヨネーズ 塩 こしょう □ぶどうジュース 寒天クック △三温糖 ○牛乳	□いちご △カル鉄スティック ○チーズ ほうじ茶	※小麦、乳
24(土)	煮込みうどん	△うどん ○豚肉 △調合油 □にんじん □たまねぎ □こまつな □青ねぎ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし		
26(月)	ごはん 鯖のつけ焼き コールスローサラダ わかめとふの味噌汁	△精白米 ○さわら △三温糖 濃口醤油 酒 □きゅうり □キャベツ □りんご □レーズン △調合油 食塩 米酢 △三温糖 □わかめ □えのき △ふ、かつお・昆布だし ○豆みそ	カステラ △ポテトチップス ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳、卵 (以上児)
27(火)	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 ポテのマヨネーズ焼き 豆腐ときのこの味噌汁	△精白米 ○牛肉 □たまねぎ □にんじん □いんげん にんにく □生姜 △調合油 △ごま油 濃口醤油 △三温糖 みりん △ごま △じゃがいも △マヨネーズ 食塩 ○豆腐 □えのき □ほんしめじ かつお・昆布だし ○豆みそ	□みかん △ほしのおせんべい △ラムネ ○牛乳	
28(水)	シーチキンドッグ あさりスープ 牛乳	△ロールパン ○ツナ ○卵 △マヨネーズ □たまねぎ □いちごジャム ○鶏肉 △調合油 □にんじん □たまねぎ □キャベツ □しめじ □もやし コンソメ ○あさり 食塩 △片栗粉 ○卵 ○牛乳	ごまじゃこおにぎり △プルーン △とろろ巻き昆布 ほうじ茶	△精白米 ○じゃこ △ごま 食塩 (以上児)
29(木)	すき焼き丼 チンゲン菜と揚げの味噌汁	△精白米 ○牛肉 □はくさい □にんじん □えのき □長ねぎ ○卵 △調合油 酒 みりん 濃口醤油 △三温糖 □チンゲン菜 ○油揚げ かつお・昆布だし ○豆みそ	□りんご △こつぶじゃがあられ ○チーズ ○牛乳	



食育だより

もうすぐ暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザや風邪に負けないように、うがい・手洗いを忘れずに早寝・早起き・朝ごはんまで丈夫な体をつくり、元気に過ごしましょう!給食では、冬野菜を中心に体を温める食材を多く取り入れていきたいと思っております♪

食の正しい知識はどうして必要??

一日に三回食事をすると、一年間の食事回数は、数千回にもなります。これほどたくさんのお食事を「なんとなく」取り続けてしまうのはもったいないと思いませんか?食の正しい知識をもって食事をすると、効率的に栄養がとれ、「病気になるづらい」「すくすく育つ」などたくさんあります。例えば、ほうれん草を茹でると水溶性の栄養素が水に溶けだして栄養がなくなると言われがちですが、栄養分が全て失われるわけではなく、むしろ、茹でることでえぐみがなくなり、かさも減るのでよりたくさん食べることができ、結果的に多くの栄養が摂れる場合もあります。よく聞か話や思い込みのウソ・ホントを知り、正しい知識を毎日の食事に生かしましょう!

食の正しい知識を生かすと、いいことだらけ!

いいこと①

病気になるづらい!

病気から体を守る「免疫機能」は、栄養素を効率よく摂ることで、より強化されます。



いいこと②

元気に遊べる!

体を動かすのに必要なエネルギーを、食事から効率よく摂ることで体をよく動かすことができます。



いいこと③

体がすくすく育つ!

成長に必要な栄養素の含まれた食事をバランスよく摂ることで、体がすくすく育っていきます。



いいこと④

いうんちがでる!

うんちは健康のバロメーター。野菜を中心とした食事は、いうんちを出すためにかかせません。

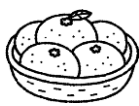


子どもと一緒に 食べものクイズ

Q みかんのカビ予防に箱に入れるとよいのは?

①新聞紙 ②アルミホイル ③炭

A 正解は①。箱の中にクシャクシャにした新聞紙を敷いてみかんを並べ、その上に同じように新聞紙を敷いてみかんを並べます。これを何層かにすると、通気性がよくなりカビが発生しにくくなります。



大豆から作られる食べもの

大豆は様々な食品に加工されています。豆腐や油揚げ、納豆など和食に欠かせない食材や、みそ・しょう油といった調味料、豆乳やきな粉などおやつや材料になるものもあります。日々の食事の中で、大豆製品を子どもと一緒に探してみるのもいいですね。2月の献立の中にも入っているよ♪



お知らせ

17日(土)の生活発表会はお土産があります。
10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。