



2月給食献立表



2024年度

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(土)	お弁当			
3(月)	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 □青ねぎ かつお・昆布だし ○豆みそ 本みりん △調合油	□みかん △黒ごまかりんとう ○チーズ ○牛乳	※小麦、ごま
4(火)	煮込みうどん ブロッコリーとコーンのサラダ	△うどん ○豚肉 △調合油 □にんじん □たまねぎ □ほうれん草 □青ねぎ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし □ブロッコリー □コーン △マヨネーズ 濃口醤油	シュガートースト △ほしのおせんべい ○牛乳	△食パン △バター △三温糖
5(水)	ごはん カレイのつけ焼き 切干なます 小松菜と揚げの味噌汁	△精白米 ○カレイ △三温糖 濃口醤油 酒 □切干大根 □ひじき □にんじん □キャベツ △三温糖 濃口醤油 米酢 □こまつな ○油揚げ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□バナナ △胚芽ビスケット △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳
6(木)	鶏肉と野菜のあんかけ丼 キャベツの中華風サラダ 玉ねぎの味噌汁	△精白米 ○鶏肉 □もやし □しめじ □にんじん □生姜 □葉ねぎ △ごま油 酒 △三温糖 濃口醤油 鶏がらだし △片栗粉 □キャベツ □きゅうり □にんじん △ごま油 米酢 △三温糖 濃口醤油 □たまねぎ ○竹輪 □青ねぎ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	米粉の味噌蒸しパン □ブルー △とろろ巻き昆布 ○牛乳	△米粉 △キングパウダー △三温糖 ○豆乳 △調合油 ○豆みそ (以上見)
7(金)	ごはん ポークチャップ 磯風味ポテト えのきとわかめの味噌汁	△精白米 ○豚肉 △調合油 □たまねぎ 食塩 こしょう □チャップ ウスターソース △三温糖 △じゃがいも ○じゃこ 食塩 □青のり □えのき □わかめ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□パイナップル △きなこおかしミニパック ○チーズ ○牛乳	
8(土)	肉味噌そば	△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		
10(月)	ごはん サバの味噌煮 白菜の甘酢和え 大根と揚げのすまし汁	△精白米 ○さば ○豆みそ □生姜 △三温糖 濃口醤油 酒 □はくさい □にんじん □コーン 米酢 △三温糖 濃口醤油 □だいこん ○油揚げ ○かまぼこ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし □昆布	マカロニのあべかわ △小魚せんべい ○牛乳	△マカロニ ○きな粉 △三温糖 食塩 ※小麦(醤油)、えび、ごま
12(水)	シーチキンドッグ 白菜のクリーム煮 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 □はくさい □にんじん □たまねぎ ○ベーコン ○あさり コンソメ クリームシチュウルウ ○豆乳 ○牛乳	にんじんおにぎり △ラムネ △スティックゼリー ほうじ茶	△米 □人参 □塩昆布 濃口醤油 △ごま (以上見)
13(木)	菜花ごはん 肉じゃが 豆腐とわかめの味噌汁	△精白米 □菜花 □コーン 食塩 ○牛肉 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん △調合油 かつお・昆布だし △三温糖 みりん 濃口醤油 ○豆腐 □チンゲン菜 □わかめ ○豆みそ かつお・昆布・煮干しだし	□りんご △カル鉄スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳
14(金)	ごはん 鱈の塩こうじ焼き ごまじゃこサラダ えのきとしめじの味噌汁	△精白米 ○たら △塩こうじ □キャベツ □こまつな ○じゃこ △ごま 米酢 濃口醤油 △三温糖 □えのき □しめじ ○油揚げ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	ココアバナナケーキ △畑のスナック ○牛乳	△ホットケーキミックス ココア △三温糖 △バター ○牛乳 □バナナ ※小麦
15(土)	生活発表会 (動物パン)			
17(月)	ドライカレー キャベツのツナ和え わかめスープ	△精白米 ○合挽ミンチ □たまねぎ □にんじん □トマト ○あさり △調合油 □グリーンピース カレールウ □生姜 □にんにく コンソメ ○豆乳 □キャベツ □きゅうり ○ツナ □生姜 米酢 △三温糖 濃口醤油 □わかめ □コーン □しめじ 中華だし 薄口醤油	マーマレードマフィン △ひじきあられ ○牛乳	△ホットケーキミックス ○卵 ○牛乳 △バター □マーマレード
18(火)	炊きこみずし れんこんのきんぴら ほうれん草ともやしの味噌汁	△精白米 昆布だし □にんじん □しいたけ ○じゃこ 米酢 △三温糖 ○卵 □グリーンピース □きざみきのり ○豚肉 ○蓮根 □人参 △ごま油 かつお・昆布だし 酒 みりん 濃口醤油 △ごま □ほうれん草 □もやし かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□オレンジ △あずきクラッカー ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳
19(水)	ごはん 鱈のチーズパン粉焼き ほうれん草とひじきのおひたし 豆腐と大根の味噌汁	△精白米 ○さわら △パン粉 ○パルメザンチーズ パセリ △オリーブ油 □ほうれん草 □にんじん □ひじき ○かつお節 濃口醤油 みりん ○豆腐 □だいこん □わかめ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	ごまパン □ブルー △スティックゼリー ○牛乳	△強力粉 食塩 △三温糖 ○豆乳 ドライイースト △ごま △オリーブ油 (以上見)
20(木)	チンゲン菜と卵のあんかけそば ちくわときゅうりの胡麻和え みかん	△中華めん □チンゲン菜 □にんじん □しめじ ○かまぼこ ○卵 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉 ○竹輪 □きゅうり △三温糖 濃口醤油 △ごま △ごま油 □みかん	ホットケーキ △ポテトチップス ○牛乳	△ホットケーキミックス ○卵 ○牛乳 △バター △ケーキシロップ

21(金)	わかめご飯 魚フライ ポテトサラダ オニオンスープ ぶどうゼリー	△精白米 □わかめ 食塩 酒 ○カレイ 食塩 △小麦粉 △パン粉 △調合油 中濃ソース △じゃがいも □きゅうり □キャベツ □みかん缶 □にんじん □コーン □グリーンピース △マヨネーズ □たまねぎ ○ベーコン □えのき コンソメ パセリ □ぶどうジュース □寒天 △三温糖	□キウイフルーツ △全粒粉クラッカー △ラムネ ○牛乳	※小麦
22(土)	お弁当			
25(火)	ふりかけご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 玉ねぎと揚げのすまし汁	△精白米 ふりかけ ○豚肉 □キャベツ □たまねぎ □にんじん □ピーマン △調合油 ○豆みそ みりん かつお・昆布だし □たまねぎ ○油揚げ □わかめ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし	フルーツケーキ △ほしのおせんべい ○牛乳	△ホットケーキミックス ○卵 △バター ○牛乳 △三温糖 ハッパッフル缶 みかん缶
26(水)	ごはん 焼き鮭 ひじき煮 もやしと豆腐の味噌汁	△精白米 ○さけ 食塩 ○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 □もやし ○豆腐 ○豆みそ かつお・昆布・煮干しだし	カステラ △ねじりん棒 ○牛乳	※小麦、乳、卵 ※小麦
27(木)	ビビンバ丼 ブロッコリーのおかか和え 厚揚げの味噌汁	△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 濃口醤油 米酢 △ごま □ブロッコリー ○かつお節 濃口醤油 みりん ○絹揚げ □わかめ ○豆みそ かつお・昆布だし	□パイナップル △揚げあられ ○チーズ ○牛乳	※小麦(醤油)、大豆
28(金)	ごはん 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き しらすときゅうりの酢の物 白菜の味噌汁	△精白米 ○鶏肉 △マヨネーズ □コーンクリーム □きゅうり ○じゃこ □にんじん 米酢 △砂糖 濃口醤油 □はくさい ○油揚げ □塩わかめ ○豆みそ かつお・昆布・煮干しだし	てりやきまん □ブルー △ぼりぼり小魚 ○牛乳	△ホットケーキミックス △調合油 ○鶏ミンチ □玉ねぎ □人参 濃口醤油 △三温糖 (以上見)※小麦(醤油)、ごま、大豆



食育だより

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。手洗い・うがい・睡眠と、栄養たっぷりの給食を食べて、風邪などの感染症に負けない元気な毎日を過ごしましょう！



栄養のバランスはなぜ大切なの？

食べ物を通して体に取り入れられた栄養素は、個々に働くのではなく、互いに影響しあいながらそれぞれの役割を果たします。例えば、糖質がエネルギー源として役立つにはビタミンB1が欠かせません。カルシウムの吸収をよくするためにはビタミンDが必要です。だから、栄養素をそれぞれ過不足なくバランスをとって摂取する必要があります。

主食・主菜・副菜の力

主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然といろいろな食品が組み合わせ、栄養のバランスがとれているものです。主食のごはんは、脳が必要とするエネルギーとなり、魚や肉、卵、大豆を使った主菜は、子どもの発育に必要な不可欠なタンパク質です。野菜やきのこ、海藻類を使った副菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維などを体に供給してくれます。献立を考える時に主食・主菜・副菜を意識すると栄養のバランスも整ってきますよ♪

成長期に大切な栄養素 カルシウムと鉄分

主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然といろいろな食品が組み合わせ、栄養のバランスがとれているものです。主食のごはんは、脳が必要とするエネルギーとなり、魚や肉、卵、大豆を使った主菜は、子どもの発育に必要な不可欠なタンパク質です。野菜やきのこ、海藻類を使った副菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維などを体に供給してくれます。献立を考える時に、主食・主菜・副菜を意識すると栄養のバランスも整ってきますよ♪

栄養バランスをよくする付け合わせ

ハンバーグやステーキなどには、じゃがいもや人参、ブロッコリー。サンマなどの焼き魚には大根おろしやレモン。とんかつなどの揚げ物には千切りキャベツといった付け合わせをよく目にしますね。こうした付け合わせには、魚の臭みをとったり胃の粘膜を保護してくれたり、彩りを良くして食欲を増進させる効果があります。他にも、ビタミン類やカロテンを補い、栄養バランスを整える役割もありますので、元気な体を作るためにも残さずしっかり食べることがおすすめです♪

根も葉も栄養が豊富！今が旬の大根

多くの種類がある大根の中でも一般的に知られているのは、辛味が少なくやや小ぶりの青首大根です。一年中出回っていますが、この時期のものは特に甘味が強く、美味しく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめです。すりおろす場合は、食べる直前に行くと、ビタミンCの損失を防げます。大根の根の部分は、デンプンの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう♪

みかんでかぜ知らず！

秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮もいっしょに食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。アメリカでは、手で簡単に皮がむけて、テレビを見ながらでも食べられることから「テレビオレンジ」とも呼ばれています。

お知らせ

1(土)、22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。