

日・曜日		時間帯	献立	材料名				栄養摂取量		
				赤	黄	緑	その他	項目	乳児	幼児
				体をつくる	力や体温になる	体の調子を整える				
2月16日	月	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	458	511
		昼食	ご飯 鰯の西京焼き 里芋・根菜の煮物 厚揚げの味噌汁	鰯、味噌  厚揚げ、味噌	米 砂糖 砂糖、油、里芋	人参、大根、れんこん ほうれん草、玉ねぎ	酒、醤油、みりん 酒、醤油、みりん	たんばく質(g)	21.4	23.4
3月16日	火	午後おやつ	牛乳 トマトのボンデケーキ	牛乳 粉チーズ、スライス、牛乳、バター	ホットケーキミックス、白玉粉	トマトジュース、バター		脂質(g)	13.4	12.9
		朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	470	587
3月18日	水	昼食	☆節分献立☆ 鬼力レー 鬼の金棒(アメリカンドッグ) ミックスサラダ 大豆のスープ	豚ひき肉 ウイナー、豆乳  大豆	米 ホットケーキミックス、油 油、砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、のり、グリーンピース  キャベツ、人参、胡瓜 玉ねぎ、人参	ケチャップ、カレー粉、醤油、中濃ソース ケチャップ 酢、塩 鶏がらだし、塩	たんばく質(g)	16.8	21
		午後おやつ	お茶 恵方ロール	卵、生クリーム	小麦粉、バター、砂糖	みかん缶、白桃缶	ココア	脂質(g)	17	21.3
4月18日	木	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	472	536
		昼食	しらす入りわかめご飯 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ ミニトマト はんぺんの清まし汁 いちご	しらす 豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳  はんぺん	ごま、米 パン粉、砂糖、油 油、砂糖	わかめ 玉ねぎ ブロッコリー、人参、黄パプリカ ミニトマト えのき、さやえんどう いちご	ケチャップ、中濃ソース、塩 酢、塩  醤油、塩	たんばく質(g)	22	24.4
4月19日	金	午後おやつ	ヨーグルト シリアルバー	ヨーグルト	コーンフレーク、油		マシュマロ	脂質(g)	12.8	12.3
		朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	513	560
5月19日	土	昼食	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ホワイトシチュー 小松菜のサラダ	鶏肉 牛乳、スライス	ロールパン  じゃが芋、バター、小麦粉、油 油、砂糖	玉ねぎ、人参、コーン 小松菜、もやし、人参	塩 醤油、酢、塩	たんばく質(g)	24.2	26.4
		午後おやつ	お茶 ちまきご飯 おしゃぶり昆布	鶏肉	米、もち米、砂糖、ごま油	人参、ごぼう、長ねぎ、椎茸 おしゃぶり昆布	醤油、塩	脂質(g)	16	15.7
6月20日	日	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	531	601
		昼食	ご飯 鰯の竜田揚げにらソース 切干大根のサラダ じゃが芋の味噌汁	鰯 ツナ 味噌	米 油、片栗粉、砂糖 ごま油、砂糖 じゃが芋	ニラ、生姜、長ねぎ 切干大根、人参、胡瓜 玉ねぎ、わかめ	酒、塩、酢、醤油 酢、醤油	たんばく質(g)	20.7	22.6
6月21日	月	午後おやつ	牛乳 バナナケーキ	牛乳 卵、スライス	油、小麦粉、砂糖	バナナ	バターキングパウダー	脂質(g)	16.3	16.5
		朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	467	523
7月21日	火	昼食	焼肉丼 中華風スティック 野菜スープ	豚肉	米、油、砂糖、ごま油 ごま油、砂糖	しめじ、玉ねぎ 胡瓜、人参、大根 玉ねぎ、キャベツ、人参	醤油、みりん、オリーブオイル 醤油、酢 醤油、塩	たんばく質(g)	20.5	22.3
		午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 きな粉	マカロニ、砂糖			脂質(g)	14.2	14
9月9日	水	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	482	544
		昼食	ハッシュドポーク コンビネーションサラダ モザイクスープ オレンジ	豚肉 ハム、卵	米、油、砂糖 ごま油、砂糖 じゃが芋	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ、にんにく、トマトジュース キャベツ、胡瓜 玉ねぎ、人参、バター ルッコラ	ハヤシ、塩 醤油、酢、砂糖 コンソメ、塩、醤油	たんばく質(g)	18.5	19.8
9月24日	火	午後おやつ	牛乳 コーンマヨネーズトースト	牛乳 食パン	マヨネーズ	玉ねぎ、コーン	塩	脂質(g)	15.4	15.5
		朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	465	517
10月24日	土	昼食	麻婆あんかけ焼きそば ハンパンジー 白菜のスープ	豚ひき肉、豆腐、味噌 鶏ささみ、味噌	中華麺(幼児)、うどん(乳児)、ごま油、砂糖、片栗粉 砂糖、ねりごま ごま油、春雨	生姜、にんにく、長ねぎ 胡瓜、トマト、もやし 白菜、人参	醤油 醤油、酢 鶏がらだし、塩	たんばく質(g)	21.6	24.3
		午後おやつ	牛乳 焼きおにぎり(おかかチーズ) おしゃぶり昆布(幼児)	牛乳 チーズ、かつお節	米	醤油 おしゃぶり昆布		脂質(g)	14.3	15.3
25月25日	水	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	455	518
		昼食	ご飯 鶏の唐揚げ 大根とちくわのサラダ かぶの味噌汁 みかん	鶏肉 ちくわ、味噌 味噌	米 油、片栗粉 マヨネーズ、すりごま、砂糖	生姜、にんにく 大根、人参 かぶ、玉ねぎ、人参 みかん	酒、塩	たんばく質(g)	20.3	22.1
12月26日	木	午後おやつ	牛乳 チヂミ	牛乳 ツナ	小麦粉、砂糖、ごま油	ニラ、玉ねぎ、人参	醤油、鶏がらだし、塩	脂質(g)	13.9	13.7
		朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	463	519
12月26日	金	昼食	食パン 鮭のムニエル 温野菜のオーロラソース ミネストローネ りんご	鮭  バター、小麦粉 マヨネーズ 油、マカロニ	食パン バター、小麦粉 マヨネーズ 油、マカロニ	苺ジャム  ブロッコリー、カリフラワー にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、バター りんご	酒、塩 ケチャップ ケチャップ、塩	たんばく質(g)	23	25.5
		午後おやつ	牛乳 じゃこねぎチャーハン	牛乳 しらす	米、ごま油	長ねぎ	醤油、鶏がらだし、塩	脂質(g)	13.8	13.4
13月27日	土	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	472	529
		昼食	ご飯 しょうが焼き ごぼうサラダ 高野豆腐と玉ねぎの味噌汁	豚肉  高野豆腐、味噌	米  油、砂糖 さつま芋	玉ねぎ、生姜 ごぼう、人参、小松菜 玉ねぎ	醤油、みりん、酒 醤油、酢	たんばく質(g)	19.3	20.8
14月28日	日	午後おやつ	牛乳 (13日)バレンタインブラウニー (27日)ココアブラウニー	牛乳 卵、牛乳、生クリーム 卵、牛乳	砂糖、油、小麦粉、粉糖 砂糖、油、小麦粉、粉糖	いちご	ココア ココア	脂質(g)	18.6	19.4
		朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	506	571
14月28日	月	昼食	鶏肉の和風パスタ フレンチサラダ コンソメスープ バナナ	鶏肉	バター、油、パスタ 油、砂糖	玉ねぎ、しめじ、人参、にんにく キャベツ、胡瓜 玉ねぎ、人参	醤油、酒、塩 酢、塩 コンソメ、塩 バナナ	たんばく質(g)	19.2	20.7
		午後おやつ	牛乳 こぎつねおにぎり	牛乳 油揚げ	米、砂糖	コーン	酒、醤油	脂質(g)	14.1	13.8
17月17日	火	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	473	551
		昼食	けんちんうどん コロコロサラダ みかん	豚肉、油揚げ	うどん、油、里芋、砂糖 じゃが芋、砂糖、ごま油	人参、長ねぎ、大根、しめじ 人参、胡瓜 みかん	酒、みりん、醤油、塩 醤油、酢	たんばく質(g)	20	23.4
17月17日	水	午後おやつ	牛乳 鰯のそぼろ丼 おしゃぶり昆布(幼児)	牛乳 鰯、味噌	砂糖	玉ねぎ、人参、生姜 おしゃぶり昆布	酒	脂質(g)	13.2	12.9

※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(火)：節分のお祝い

節分の日に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1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。

#### 13日(金)：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いおやつを提供します。  
お楽しみに！♡

#### 18日(水)：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。

#### 27日(金)：4歳児/調理保育

ココアブラウニーと苺ジャムづくりに挑戦します。  
ご家庭からエプロンと三角巾のご用意をお願いします。



### ☆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、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！

#### 鯖のそぼろ丼



##### 【材料】

- 鯖水煮缶 150g
- 玉葱 1/4個
- 人参 1/4本
- 生姜すりおろし 少々
- 油 少々
- 醤油 大さじ1杯
- 砂糖 大さじ1杯
- 酒 小さじ2杯弱
- 味噌 小さじ1/2杯

##### 【作り方】

- ①鯖の水煮はほぐしておく。玉葱、人参はみじん切りにする。
- ②鍋に油をひき、玉葱、人参を炒める。火が通ったら、鯖を加える。
- ③合わせ調味料、生姜を加え炒め煮にする。
- ④炊き上がったご飯にかける。

### ☆旬のはなし☆

#### ～大豆～



大豆は「畑の肉」と呼ばれるように多くのタンパク質を含んでいて、他にも人の身体に必要な必須アミノ酸や、脂質、カルシウム、食物繊維等、様々な栄養素が含まれています。大豆は豆のままだけではなく色々な加工品にも使用され、豆が苦手な子供でも豆腐や油揚げ、きな粉等で大豆を身体に取り入れることができます。

近年は大豆を摂取している方が減ってきているそうです。  
1日1品を目標に大豆製品を取り入れ、健康的で丈夫な身体を作っていきましょう。

