



給食献立予定表 2月



あいあい保育園

R4. 1. 31

	3歳10歳のおやつ	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (火)	野菜 スナック	ごはん 肉じゃが 味噌汁 かにかまサラダ りんご	牛乳 みたらし団子	豚肉 かにかま 油揚げ 牛乳	米 野菜スナック 白玉粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ いんげん 大根 小松菜 キャベツ きゅうり りんご	477 477
2 (水)	ジャムサンド	味噌ラーメン ミニ春巻き フルーツヨーグルト	牛乳 アップルケーキ	豚肉 ヨーグルト 卵 牛乳 なた 赤味噌	中華麺 食パン 苺ジャム マーガリン 春巻き 小麦粉	キャベツ 人参 玉ねぎ りんご きくらげ ねぎ フルーツミックス	494 493
3 (木)	ポーロ	☆節分会メニュー 赤鬼ライス いわしのフライ グリーンサラダ いちご	牛乳 金棒クッキー	ちくわ いわし ハム 大豆 卵 牛乳	米 パン粉 小麦粉 ポーロ とんがりコーン	キャベツ きゅうり レーズン いちご	602 646
4 (金)	あっとと	手作りパン ミートグラタン コーンサラダ パナナ	牛乳 フライドポテト	合挽肉 ハム 牛乳 チーズ 豆腐	鶏か粉 鶏か粉 パン粉 マーガリン コーン あっとと フライドポテト	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ トマト缶 パナナ	492 502
5 (土)	あられ	中華丼 卵スープ パナナ	牛乳 ミニドーナツ	豚肉 卵 牛乳 うすら卵 シーフードミックス	米 あられ ミニドーナツ 片栗粉	白菜 人参 玉ねぎ きくらげ パナナ くら	408 405
7 (月)	ピコ	ごはん 麻婆豆腐 ばんざんすう ししゃもの天ぷら みかん	牛乳 大学芋	豆腐 卵 ししゃも ハム 牛乳 合挽肉 赤味噌	米 ピコ 小麦粉 春雨 さつまいも	人参 玉ねぎ きゅうり もやし みかん	575 600
8 (火)	みかん ヨーグルト	ごはん ポークピカタ トマト マカロニサラダ パナナ	牛乳 手作りラスク	豚肉 卵 ヨーグルト アーモンド ハム 牛乳	米 食パン 水あめ マーガリン マカロニ 小麦粉	ネギ みかん缶 トマト 人参 きゅうり パナナ	486 504
9 (水)	クリームサンド	ごはん 白菜と肉団子のスープ さつまいもと大豆の甘辛 パリパリサラダ りんご	牛乳 ジンジャークッキー	鶏ひき肉 大豆 卵 牛乳	米 クリームサンド 小麦粉 片栗粉 さつまいも コーンフレーク	白菜 人参 白ネギ 干しシイタケ 大根 りんご 生姜 きゅうり	570 545
10 (木)	バナナ	麦ごはん 魚のごま味噌焼き すまし汁 きゅうりとわかめの酢の物 ミニゼリー	牛乳 みるくもち	サゴシ 味噌 わかめ 豆腐 牛乳 きなこ	米 麦 ごま ミニゼリー 片栗粉	えのき ねぎ きゅうり バナナ	437 464
11 (金)	建国記念の日でお休みです。						
12 (土)	サブシ	五目チャーハン わかめスープ パナナ	牛乳 星食べよ	ハム 卵 わかめ 牛乳 えび	米 サブシ 星食べよ	人参 玉ねぎ いんげん バナナ ねぎ	366 344
14 (月)	ポコフライ	味噌カツ丼 ボイル野菜のごま和え なめこ汁 みかん	牛乳 あんまん	豚肉 豆腐 牛乳 卵 赤味噌 味噌	米 ごま シガーフライ あんまん パン粉 小麦粉	キャベツ 人参 きゅうり なめこ みかん ねぎ	483 493
15 (火)	えびせん	ごはん 根菜のごま味噌煮 にゅうめん ブロックリーのおかか和え りんご	牛乳 シリアルバー	味噌 かつお節 牛乳 鶏肉	米 里芋 れんこん そうめん マーガリン えびせん コーンフレーク マッシュマロ	人参 大根 ブロッコリー ねぎ 干しシイタケ りんご しめじ 玉ねぎ	443 449
16 (水)	きなこトースト	カレーうどん さつまいもの天ぷら 杏仁フルーツ	麦茶 ねぎやき	豚肉 卵 きなこ 牛乳	うどん 食パン 小麦粉 さつまいも	人参 玉ねぎ ねぎ フルーツミックス	446 398
17 (木)	カルシウム ウエハース	麦ごはん 魚のフライ(タルタルソース) 白菜のゆかり和え こぶきいも みかん	牛乳 揚げパン	サゴシ 卵 きなこ 牛乳	米 麦 カルシウムウエハース じゃがいも コップパン パン粉 小麦粉	白菜 玉ねぎ パセリ みかん	539 539
18 (金)	芋かりんどう	☆お誕生日会メニュー わかめごはん タンドリーチキン カラフルサラダ トマト いちごプリン	牛乳 パースティケーキ	鶏肉 ヨーグルト ハム 牛乳	米 芋かりんどう 小麦粉 いちごプリン	玉ねぎ かぼちゃ 人参 きゅうり パプリカ トマト にんにく	540 560
19 (土)	職員研修						
21 (月)	ドーナツ	ごはん 肉団子の甘酢あん トマト スパゲティサラダ りんご	牛乳 チーズスカロップ	合挽肉 ハム チーズ 牛乳 卵	米 ドーナツ サラスパ パン粉 鶏か粉 マーガリン 片栗粉	人参 玉ねぎ トマト きゅうり りんご	596 641
22 (火)	バナナ	ごはん 炒り鶏 ふりかけ ほうれん草ともやしのおひたし ミニゼリー	牛乳 ピザトースト	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳	米 れんこん 里芋 食パン ミニゼリー こんにゃく	人参 いんげん ごぼう ほうれん草 玉ねぎ 干しシイタケ もやし バナナ ビーマン マッシュルーム	421 444
23 (水)	天皇誕生日のためお休みです。						
24 (木)	チーズサンド	麦ごはん 鮭の塩焼き かきたま汁 ひじきのゴマネーズ りんご	牛乳 おからのパウンドケーキ	鮭 卵 ひじき おから ハム 牛乳	米 麦 チーズサンド 小麦粉 マーガリン ごま	人参 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 りんご	615 602
25 (金)	ハッピーターン	手作りパン コーンクリームシチュー 野菜サラダ パナナ	牛乳 フランクフルト	ハム 鶏肉 フランクフルト 牛乳	鶏か粉 鶏か粉 ハッピーターン コーン じゃがいも マーガリン コーンクリーム缶	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり パナナ	452 460
26 (土)	クッキー	五目焼きそば ゆで卵 バナナ	牛乳 スナックパン	豚肉 卵 削り節 牛乳	中華麺 クッキー スナックパン	キャベツ 人参 もやし バナナ 玉ねぎ	425 418
28 (月)	バナナカステラ	ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁 りんご	牛乳 チーズ蒸しパン	豚肉 チーズ ハム わかめ 豆腐 牛乳	米 じゃがいも ホットケーキミックス バナナカステラ	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ きゅうり りんご 生姜	483 505

※都合により献立内容を変更する場合があります。



給食だより 2月



春とは名ばかりの厳しい冷え込みが続きますが、園では寒さに負けない体力づくりとして、天気の良い日に外遊びや散歩に出ています。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ます。また、2月は節分がありますが、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、気を付けるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう！



～食育のつどいについて～

今月のテーマは、大根です： がっしりパワー満点の大根どんが登場☆

大根には、ピリッと辛い成分「イソチオシアネート」や、食べたい気持ちを強くする「ジアスターゼ」がたっぷり含まれています。大根の葉っぱには鉄やカルシウムがたくさん含まれており、体を丈夫にしてくれる働きがあります。わたしたちがよく食べている白い部分は根っこの部分で、実は葉っぱの方が栄養豊富だそうです！

今月は七草がゆがありました。七草の中にも大根の葉は含まれています。そのことを子どもたちに伝えると、「とっても美味しかった！苦くなかったよ！」と言っていました。今が旬の大根です。ぜひスーパーなどでお子さんと一緒に探し出して、ご家庭でも食べて頂けると嬉しいです♡お味噌汁やそうすいにすると子ども達も食べやすいと思うので、ぜひ試してみてください☆



節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



～食エピソード～

今月の担当は、牛堂加奈江先生です：
我が家は、私と夫の二人暮らしです。
二人だと作る量も少しいいのに、つい多めに作ってしまう私：食卓でも二人だと会話も少なく、なんだか味気ないけど、今はコロナ禍なのでちょうどいいかな？

そんな中食卓が少しでもにぎやかに鮮やかにできるとしたら？やはり色どりや盛り付けの工夫をしたり、いろんな食器を使って見た目も華やかに見える工夫かな？と取り組んでいます。

年末にキッチンの棚のなかに眠っていた未使用のスライサーを見つけ、使ってみると、なんと見事!!きれいに手早く細切りなどででき、今まで私は「少量だからと、便利なものを使わずにいたのだろう!!」と後悔しつつ、今では大活躍のスライサーです！

面白くて、よそ見しながらしているとつい山盛りとなり、野菜のサラダにはまりもり食べています。夫は肉好きなので丁度いい感じ：そのおかげで、ますます無気な食卓になりがちだけど、色合いや食器、花や、ちょっとした置物がカバーしてくれているのかな？

