






2月 よていこんだてひょう

月平均の栄養価: エネルギー 534kcal 蛋白質 20.6g Ca 315mg 食塩相当量 1.8g 令和5年度 童幼稚園

月	火	水	1 (木)	2 (金)		
<p>こんだて</p> <p>あかのしょくひん (からだをおおきくする)</p> <p>きいろのしょくひん (エネルギーになる)</p> <p>みどりのしょくひん (びょうきをふせぐ)</p> <p>ちょうみりょう</p> <p>おやつ (エネルギーKcal 塩分g)</p>	<p>◎天候や都合により、献立やおやつを変更する場合があります。</p>		<p>14じこうえん</p> <p>しろごはん キャンディーチーズ ぐだくさんハヤシ みかん</p>	<p>2 (金)</p> <p>まめまき せつぶんメニュー</p> <p>わかめしらすごはん やきのり けんちんじる きなこまめ</p>		
<p>5 (月)</p> <p>きりぼしだいこんのあじごはん とうふとわかめのみそじる コロッケ</p>			<p>6 (火)</p> <p>ちゅうかおこわ ニラたまスープ パナナ</p>	<p>7 (水)</p> <p>なめし しろみフライ はくさいのみそじる オレンジ</p>	<p>8 (木)</p> <p>しろごはん れんこんマヨサラダ はっぼうさい</p>	<p>9 (金)</p> <p>しろごはん ビビンバのぐ だいこんのわふうスープ</p>
<p>がたこま、あぶらあげ、とうふ、わかめ、かつおぶし、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ざらめ、ごまあぶら、コロッケ</p>			<p>とりこま、あぶらあげ、たまご、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、もちこめ、ざらめ、むきぐり、ごまあぶら、かたくりこ</p>	<p>かつおぶし、あぶらあげ、とうふ、しろみフライ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ</p>	<p>がたこま、がたばら、うずらたまご、ぎざみのり、けずりがし、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ごまあぶら、はるさめ、かたくりこ、マヨネーズ、さんおんとう</p>	<p>がたこま、ぎゅうこま、かつおぶし、こんぶ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ごまあぶら、サラダあぶら、いりごま、さんおんとう</p>
<p>きりぼしだいこん、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、だいこん、えのき、なす、こまつな</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお、しろみそ</p>			<p>ごぼう、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、ニラ、キャベツ、たまねぎ、パナナ</p> <p>わふうだし、しょうゆ、さけ、みりん、しお、とりがら</p>	<p>なめしのもと、はくさい、しめじ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、オレンジ</p> <p>しろみそ、さけ、みりん</p>	<p>たまねぎ、はくさい、ほししいたけ、にんじん、たけのこ、しめじ、こまつな、れんこん、ぎゅうり、コーン</p> <p>しょうゆ、とりがら、オイスターソース、しお、しおこしょう</p>	<p>もやし、ほうれんそう、にんじん、にんにく、しょうが、だいこん、キャベツ、ねぎ</p> <p>コチジャン、しょうゆ、とりがら、さけ、みりん、しお</p>
<p>せとのしおあげ 503kcal、2.4g</p>			<p>ロアンヌパニラ 494kcal、1.6g</p>	<p>あげいちばん 525kcal、2.1g</p>	<p>ビスコ 544kcal、1.3g</p>	<p>ホームパイ 485kcal、2.0g</p>
<p>12 (月)</p>	<p>13 (火)</p>	<p>14 (水)</p> <p>ひなまつりかい じゅんび</p>	<p>15 (木)</p> <p>ひなまつりかい リハーサル</p>	<p>16 (金)</p> <p>ひなまつりかい</p> 		
<p>ようちえんおやすみ</p>	<p>ツナマヨたまごサンド ブロッコリーのサラダ かぼちゃのポタージュ</p> <p>ツナ、たまご、とりむね、けずりがし、ぎゅうにゅう</p> <p>しょくパン、マヨネーズ、さんおんとう、サラダあぶら、ごまあぶら、すりこま</p> <p>コーン、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、ぎゅうり、にんにく</p> <p>しおこしょう、シチューのもと、しょうゆ、す</p> <p>あじしらべ 489kcal、1.6g</p>	<p>しろごはん マーボーどうふ ハートのチョコプリン</p> <p>とうふ、がたミンチ、あかみそ、チョコプリン、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ごまあぶら、ざらめ、かたくりこ</p> <p>たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、なす、ねぎ</p> <p>さけ、みりん、トウバンジャン、とりがら 559kcal、1.4g</p>	<p>22 (木)</p> <p>材料販売日 11じこうえん</p>	<p>23 (金)</p> <p>しゅくじつ (天皇誕生日)</p>		
<p>19 (月)</p> <p>たいそう きょうしつ</p> <p>ひじきごはん こんさいじる カスタードプリン</p> <p>ひじき、がたこま、あぶらあげ、とりこま、かつおぶし、こんぶ、プリン、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ごまあぶら、ざらめ</p> <p>にんじん、ごぼう、ほししいたけ、だいこん、れんこん、はくさい</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお</p> <p>しるこサンド 527kcal、2.0g</p>	<p>20 (火)</p> <p>サイエンスワールド (年長のみ弁当)</p> <p>チーズパン ミニフィッシュ さつまいもシチュー ゆでとうもろこし</p> <p>とりむね、ミニフィッシュ、ぎゅうにゅう</p> <p>チーズパン、さつまいも、サラダあぶら、ごま</p> <p>にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、エリンギ、とうもろこし</p> <p>シチューのもと</p> <p>ビスコ 510kcal、1.3g</p>	<p>21 (水)</p> <p>しろごはん カップなっとう とんじる パナナ</p> <p>がたばら、あかみそ、かつおぶし、あぶらあげ、とうふ、なっとう、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ごまあぶら</p> <p>たまねぎ、にんじん、しめじ、えのき、だいこん、はくさい、パナナ</p> <p>さけ、みりん、だししょうゆ</p> <p>ぎんしゃりおにぎりせんべい 618kcal、1.5g</p>	<p>29 (木)</p> <p>たんじょうびかい</p> <p>いもくりごはん ミニフィッシュ とりだんごのわふうスープ ヤクルト</p> <p>とりミンチ、とうふ、かつおぶし、こんぶ、ミニフィッシュ、ヤクルト、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、さつまいも、むきぐり、くろごま、パンこ、ごま</p> <p>しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、はくさい、なす</p> <p>しお、しょうゆ、さけ、みりん</p> <p>ホームパイ 600kcal、1.8g</p>	<p>金</p>   		
<p>26 (月)</p> <p>ツナごはん きゅうりのしおこんぶあえ ちくぜんに</p> <p>ツナ、かつおぶし、こんぶ、とりもも、あつあげ、なまふ、しおこんぶ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ざらめ、ごまあぶら、いりごま</p> <p>だいこん、にんじん、しいたけ、れんこん、ごぼう、きゅうり</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお</p> <p>チョコスクッキー 582kcal、1.8g</p>	<p>27 (火)</p> <p>ほっこりおまめごはん みそおでん みかん</p> <p>だいや、かつおぶし、あかみそ、とりもも、あつあげ、ちくわ、うずらたまご、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ざらめ</p> <p>だいこん、にんじん、キャベツ、ごぼう、みかん</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお</p> <p>ドラえもんグミ 564kcal、2.1g</p>	<p>28 (水)</p> <p>さんかんび</p> <p>ごもくしラーメン ちくわのいそべあげ いちご</p> <p>がたこま、かまぼこ、ちくわのいそべあげ、ぎゅうにゅう</p> <p>なまちゅうかめん、ごまあぶら</p> <p>ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、ほししいたけ、いちご</p> <p>とりがら、しお、さけ、みりん、しょうゆ、くろこしょう</p> <p>まるだいやせんべいいうましお 490kcal、2.7g</p>	<p>29 (木)</p> <p>たんじょうびかい</p> <p>いもくりごはん ミニフィッシュ とりだんごのわふうスープ ヤクルト</p> <p>とりミンチ、とうふ、かつおぶし、こんぶ、ミニフィッシュ、ヤクルト、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、さつまいも、むきぐり、くろごま、パンこ、ごま</p> <p>しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、はくさい、なす</p> <p>しお、しょうゆ、さけ、みりん</p> <p>ホームパイ 600kcal、1.8g</p>	<p>金</p>   		



2月 給食だより

今年度も残りあと二か月を切りました。一日一日を大切に、今月も思いっきり楽しんで過ごしましょう！まだまだ寒い日が続きますが、生活リズムを整え、朝ご飯をしっかり食べて元気に登園してくださいね！

さて、2月3日は節分です。「おにはそと、ふくはうち」のかけ声とともに、みんなで豆まきをします。お給食では大豆を使用した「節分メニュー」を用意する予定ですので、そちらも楽しみにしていてくださいね！

たんぱく質ってどんな栄養素？

たんぱく質は、体を構成する細胞の主成分で、筋肉、内臓、皮膚、髪、ホルモンのもとになります。魚、肉、卵、大豆製品、乳製品などに多く含まれ、体内で合成と分解を繰り返しながら、体の組織を作ったり、体の機能を守ったりする働きをする、わたしたちの健康には欠かせない、重要な栄養素です。

特に、成長期にある子どもにはたくさん必要なので、良質なたんぱく質を主菜にした献立を作り、しっかりととりましょう。

節分

「節分」とは、季節の変わり目という意味で、今は主に立春の前だけをいいます。昔の人は、悪いものや災いを鬼にたとえ、豆をまいて追い払っていました。それが節分の行事として、今でも行なわれています。今年はどうな鬼を退治しようかな？



大豆のパワー

大豆はさまざまな栄養素が含まれている、バランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。大豆からできるものには、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。

節分の恵方巻って？

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。