

令和5年2月



予定献立表



日付	献立	材料名			午前おやつ(0~2歳児のみ)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
1 (水)	ごはん さかなのにつけ あげいりごまあえ ヨーグルト(3歳児以上)	魚 油揚げ 牛乳	しょうが ほうれんそう にんじん はくさい	米 ごま	ヨーグルト
					スナックパン
2 (木)	ごはん こうやのたまごとし はくさいのかつおあえ はんぺんとしゅんぎくのすましじる ウエハース(3歳児以上)	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 かつお節 はんぺん 牛乳	たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい キャベツ 春菊	米	ウエハース
					キウイ
3 (金)	ごはん おにさんハンバーグ もずくのかきたまスープ せつぶんボーロ(3歳児以上)	ツナ 豆腐 鶏卵 チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん 乾しいたけ しょうが ほうれんそう もずく チンゲン菜	米 パン粉	節分ボーロ
					ビスケット
4 (土)	さけそぼろどん バナナ ぎゅうにゅう	鮭 鶏卵 牛乳	たまねぎ にんじん 枝豆 バナナ	米	クッキー
					-
6 (月)	ごはん カレーシチュー フルーツサラダ	牛肉 牛乳	にんじん たまねぎ りんご パイン缶 みかん缶 キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 薄力粉	にぼし
					オレンジ
7 (火)	ごはん ぶたにくのしょうがやき チンゲンサイとごぼうのみそあえ にんじんとたまねぎスープ バナナ(3歳児以上)	豚肉 牛乳	たまねぎ しょうが チンゲン菜 ごぼう にんじん	米	バナナ
					コーンフレーク
8 (水)	ごはん さかなのなんばんに マッシュポテト みそじる	魚 しらす 大豆 牛乳	しょうが ほうれんそう にんじん	米 じゃがいも バター ごま	スナックパン
					☆ちりめん大豆
9 (木)	ごはん にくだんごのはくさいスープ シャキシャキサラダ ウエハース(3歳児以上)	合ミンチ 牛乳	葉ねぎ はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが れんこん ごぼう コーン	米 春雨	ウエハース
					プリン
10 (金)	ごはん とりにくのとまとに はくさいとりんごのサラダ	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんにく トマトピューレー はくさい きゅうり りんご	米 じゃがいも	ビスコ
					フルーチェ
13 (月)	グリーンピースごはん とりにくのさっぱり ツナサラダ こまつなスープ せんべい3(3歳児以上)	鶏肉 ツナ 牛乳	グリーンピース 刻み昆布 キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 たまねぎ	米	せんべい3
					キウイ
14 (火)	ごはん さわらのみそてりやき かぼちゃのあまに	さわら 牛乳	かぼちゃ	米	にぼし
					ハートのチョコプリン
15 (水)	ごはん すぶたふう ほうれんそうのナムル チーズ(3歳児以上)	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン パイン缶 ほうれん草 もやし	米 ごま油	チーズ
					ゼリー
16 (木)	ぎゅうどん きんぴら みそじる ウエハース(3歳児以上)	牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ 葉ねぎ ごぼう ピーマン 乾しいたけ 小松菜	米 糸こんにゃく	ウエハース
					みかん



日付	献立	材料名			午前おやつ(0~2歳児のみ)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
17 (金)	ごはん まーぼーどうふ ひじきとツナのいためもの	豆腐 合ミンチ ツナ 牛乳	たまねぎ にんじん グリーンピース ひじき	米	オレンジ ☆サンドイッチ
18 (土)	ちゃんぽんめん オレンジ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし オレンジ	中華めん	ビスケット -
20 (月)	もみじごはん さばのみぞれかけ ごまドレッシングサラダ みそしる(0-2歳児)	さば 牛乳	にんじん 大根 キャベツ きゅうり セロリー	米 ごま	せんべい3 りんご
21 (火)	コッペパン ポークビーンズ フレンチサラダ ウエハース(3歳児以上)	大豆 豚肉 牛乳	ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも	せんべい2 キウイ
22 (水)	ごはん にくどうふ わかめとコーンのわふういため にぼし(3歳児以上)	牛肉 豆腐 かつお節 牛乳	キャベツ 長ねぎ 乾わかめ コーン	米	にぼし フルーツ
24 (金)	ごはん しろみさかなのしおやき すみそあえ みそしる ポーロ(3歳児以上)	白身魚 ツナ 牛乳	チンゲン菜 にんじん キャベツ かぼちゃ たまねぎ 乾わかめ	米 じゃがいも	ポーロ ☆じゃがいもピザ
25 (土)	だいこんととりそぼろの あんかけどん みかん ぎゅうにゅう	鶏ひき肉 牛乳	大根 にんじん 葉ねぎ しょうが みかん	米	チーズ -
27 (月)	とりなんばんうどん ポテトサラダ	鶏肉 豚肉 油揚げ 牛乳	はくさい にんじん 葉ねぎ きゅうり コーン ひじき	うどん じゃがいも マヨネーズ	せんべい2 ☆ひじきおにぎり
28 (火)	ごはん さかなのあげほのあげ しらあえ みそしる チーズ(3歳児以上)	魚 豆腐 牛乳	にんじん ほうれん草 しめじ 葉ねぎ	米 こんにゃく	チーズ クッキー


- ・ ☆は手作りおやつです。
- ・ おやつに毎回牛乳が付きます。
- ・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。
- ・ 3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

平均エネルギー量	540kcal
平均タンパク質量	22.4g

栄養価は3歳児のものを記載しています。



「鬼は外！福は内！」いよいよ節分の季節がやってきました。2月は節分に立春、バレンタインデーなど、世の中はいろいろなイベントがあり、賑やかですね。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続いており、体調を崩しがちです。手洗い、うがい、睡眠とバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。

2月3日は「節分」です 

節分ってどんな日？

節分は季節の分かれ目を意味します。季節が始まる日は暦上で決まっており、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」と呼ばれています。この季節の始まる前日のことを節分と言います。昔の日本では、季節の変わり目には邪気が入り込むと考えられており、追い祓うために行事を行っていました。特に1年の始まりである「立春」は大切な日で、前日にあたる節分(大晦日)は、邪気を祓い新しい年を迎える準備をする日でした。次第に節分といえば立春の前日を指すようになり、現在の節分になったと言われています。

どうして豆をまくの？

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を祓い、福を呼び込む為に行います。

節分に鬼をやっつけるために使われる豆まきの大豆

大豆は畑の肉と言われるほど、私たちにとって必要な栄養素を多く含んでいます。良質なタンパク質が豊富で、脂質、ビタミン、ミネラルなど、摂りたい栄養素がたくさん詰まっています。子どもたちにも積極的に食べて欲しい食品です。

大豆の栄養



身体をつくるたんぱく質

大豆のたんぱく質は質が良いため、消化が良く、体の中で利用されやすいです。

おなかのおそうじ！食物繊維

大豆に含まれる食物繊維の多くは不溶性食物繊維です。不溶性食物繊維は、水分を吸収して便のカサを増すので、便秘の予防に役立ちます。

骨や歯を丈夫にするカルシウム

カルシウムは骨や歯の主要な構成成分であるだけでなく、心臓や筋肉がきちんと働くように助けるなど、たくさんの働きがあります。

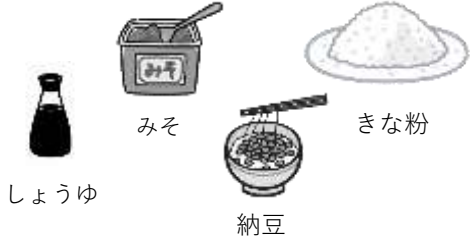
記憶力アップ！レシチン

大豆に含まれているレシチンという栄養成分は脳を活性化させ、記憶力や集中力を高めます。

鬼は外！福は内！



大豆から作られている食べ物



大豆の加工食品は、大豆と同様に栄養価が高い食べ物です。毎日1品は大豆製品を取り入れましょう。

畑の肉！
大豆パワー！



《ちりめん大豆》 栄養満点！大豆を使ったおやつ

【材料 1人前(3歳児)】

・ちりめん	3.3g	①大豆はざるにあげて水気をきる。
・水煮大豆	20g	②フライパンにちりめん、大豆を入れて、カラっとするまで炒める。
・ごま	1g	③調味料と水を合わせたものを加え、とろみがつくまで煮詰める。
・砂糖	1.3g	④とろみがついたら、ごまを加えてよく混ぜ合わせる。
・醤油	2g	⑤お皿に盛り付け、完成。
・水	2g	