

2がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	給食	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	おやつ
			力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの		
1	日						午後
2	月	ごはん、小松菜のすまし汁 さばの塩こくじ焼き、五目煮豆 みかん	米、三温糖/焼きそば麺	さば、大豆/豚肉、青のり	小松菜、えのきだけ、こんにゃく、たけのこ、人参、れんこん、いんげん、みかん/キャベツ、人参、たまねぎ、ピーマン	404.6(312.2) 17.6(15.0) 9.6(8.8) 2.1(1.6)	
3	火	ごはん、じゃがいもとえのきの味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 キャベツの昆布あえりんご	米、じゃがいも、三温糖/さつまいも、三温糖、小麦粉、白玉粉	豚肉、豆腐、みそ、塩昆布	えのきだけ、玉ねぎ、しらたき、白菜、しいたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、りんご	500.6(356.0) 17.7(12.6) 9.0(6.3) 1.8(1.3)	鬼まんじゅう 麦茶
4	水	青菜ごはん、手まり麩の味噌汁 鶏の甘辛揚げ ポイル野菜 ぶどうゼリー	米、手まり麩、片栗粉、三温糖、こま油/メロンパン	鶏肉、わかめ、みそ、ごま、ちりめんじゃこ、ゼラチン/牛乳	ねぎ、かぶ、ブロッコリー、にんじん、にんにく、しょうが、菜飯ご飯の素、ぶどうジュース、りんご缶	582.2(478.8) 23.0(20.1) 16.8(13.6) 1.8(1.4)	メロンパン 牛乳
5	木	キッズみそラーメン もやしパンパンジー みかん	中華麺、ごま油、三温糖/米、こま油	焼き豚、みそ、鶏ささみ肉、ごま/ちりめんじゃこ、ごま	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、きゅうり、みかん/小松菜	462.7(325.9) 20.2(14.2) 6.8(4.7) 4.2(2.2)	青菜ごはん 麦茶
6	金	丸パン コーンクリームスープ 鶏肉のサルサソースかけ、白菜のサラダ ヨーグルト (O12歳児みかんヨーグルト)	丸パン、オリーブ油、三温糖/米、三温糖	鶏肉、ツナフレーク、生クリーム、牛乳、バター、ヨーグルト/みそ	玉ねぎ、コーン、ピーマン、白菜、きゅうり、人参、トマト缶、カレー粉、みかん缶	484.8(376.0) 20.4(14.5) 19.7(15.7) 2.6(2.0)	五平もち 麦茶
7	土	ごはん オニオヌープ 鮭のチーズ焼き フレンチポテトサラダ りんご	米、じゃがいも、オリーブ油、三温糖/米	鮭、チーズ/わかめごはんの素	玉ねぎ、人参、きゅうり、パセリ缶、りんご	462.4(344.1) 19.0(14.7) 6.8(5.4) 1.8(1.4)	わかめおむすび 麦茶
8	日						
9	月	玄米ごはん (O12歳児 ごはん) キャベツと厚揚げの味噌汁 さわらのゴマみそ焼き、ひじきの煮物 みかん	米、玄米、三温糖、コマ油/食パン生地	さわら、厚揚げ、みそ、ごま、ひじき、ちくわ/粉チーズ、牛乳	キャベツ、人参、いんげん、みかん	522.1(402.9) 26.7(17.9) 15.7(10.3) 2.5(2.0)	チーズスティックパン 牛乳
10	火	ごはん、非常食けんちん汁 ささみのパン粉焼き きゅうりのゆかりあえいよかん	米、パン粉、オリーブ油/うどん乾麺、天かす、三温糖	非常食けんちん汁缶、鶏ささみ肉、粉チーズ/鶏肉	きゅうり、キャベツ、人参、ゆかりふりかけ、パセリ、いよかん/ほうれん草、ねぎ	496.8(374.8) 24.1(18.8) 9.7(7.6) 3.9(3.0)	たぬきうどん 麦茶
11	水						
12	木	ごはん、なめこと玉ねぎの味噌汁 大根と厚揚げのそぼろ煮 白菜の浅漬け みかん	米、三温糖、片栗粉/三温糖、ビスケット	鶏肉、厚揚げ、みそ/ヨーグルト	玉ねぎ、なめこ、大根、いんげん、白菜、きゅうり、人参、みかん/フルーツミックス缶	386.6(287.9) 12.5(9.6) 7.1(5.6) 1.4(1.1)	フルーツヨーグルト ビスケット 麦茶
13	金	三色そぼろ丼 玉ねぎとほうれん草の味噌汁 スティックサラダ りんご	米、三温糖、片栗粉、オリーブ油、こま油/かぼちゃあんぱん	鶏肉、豚肉、みそ	コーン、人参、ほうれん草、玉ねぎ、きゅうり、大根、しょうが、りんご	460.3(364.1) 16.1(12.8) 9.6(7.6) 1.7(1.3)	かぼちゃあんぱん 麦茶
14	土	ごはん、豆腐とわかめの味噌汁 鶏肉のオニオヌープ、切干大根の煮物 いよかん	米、三温糖/食パン	鶏肉、豆腐、わかめ、みそ、ちくわ	玉ねぎ、切り干し大根、人参、しいたけ、いんげん、いよかん/いちごジャム	535.0(373.9) 22.3(14.5) 12.5(7.4) 2.3(1.8)	いちごジャムトースト 麦茶

せつぶんって なに?

はるをむかえる りっしゅんのぜんじつを せつぶんというよ。

まめをまいて わるいオニを おいはらって よいとしに なるように

ねがいをかけるんだよ



暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い季節です。
風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事もとても大切です。
バランスよくいろいろなものを食べるようにして、元気に冬を楽しみましょう。

給食では、子ども達が元気に過ごせるように、
バランスよく栄養たっぷりの給食を作っています。

2月3日は節分です。
園では、2月2日には節分メニューとして、
「五目煮豆」を提供します。

ひいらぎいわしとは?

せつぶんにかざる「ひいらぎいわし」。

ひいらぎに いわしのあたまを くっつけているよ。

おには ひいらぎの とげと いわしのにおいが にがてで

にげていくと いわれているんだよ。



～今月のくだもの～
いよかん はっさく が出来ます。



※3.4.5歳児は給食に小魚ができます
※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給食	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	おやつ
			力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの		
15	日						
16	月	ごはん 白菜としめじの味噌汁 鶏の磯辺チーズ焼き、ほうれん草のごま和え いよかん	米、三温糖/あんぱん、食パン、食パン生地、グラニュー糖	鶏肉、みそ、チーズ、のり、ごま/牛乳	白菜、しめじ、ほうれん草、もやし、人参、いよかん/いちごジャム	511.6(382.0) 25.2(19.5) 13.1(10.2) 1.9(1.5)	3歳児 あんぱん・シューぱん あんぱん・シューぱん・食パン(いちごジャム付) 012歳児 シューぱん牛乳
17	火	きのこカレーうどん カリカリきゅうり漬け ヨーグルト (012歳児 みかんヨーグルト)	うどん乾麺、カレールウ、三温糖、片栗粉、ごま油/米、ごま油	豚肉、ごま/焼き豚、ヨーグルト	しいたけ、しめじ、えのき、小松菜、人参、長ネギ、きゅうり、みかん缶/たけのこ、玉ねぎ、人参、ビーマン	383.7(295.1) 14.0(9.0) 7.9(5.5) 2.7(1.8)	チャーハン 麦茶
18	水	きびごはん、えのきと長ネギの味噌汁 かぶと豚肉のさっと煮 ひじきとツナのサラダ、はっさく	米、きび、三温糖、片栗粉、オリーブ油/米	豚肉、わかめ、みそ、ツナフレーク、ひじき/チーズ、青のり	えのきたけ、ねぎ、かぶ、いんげん、小松菜、きゅうり、人参、はっさく	486.5(367.4) 20.7(16.2) 11.0(8.5) 2.3(1.8)	チーズおやき 麦茶
19	木	ごはん しめじのスープ かじきのナポリタン風 冬のコロコロサラダ みかん	米、三温糖、片栗粉、じゃがいも、オリーブ油/食パン生地、三温糖	かじき、大豆、チーズ/鶏こま肉、のり、牛乳	ほうれん草、しめじ、玉ねぎ、人参、ビーマン、トマトピューレ、かぼちゃ、きゅうり/みかん、玉ねぎ、しょうが	537.8(403.4) 26.1(19.6) 16.9(12.9) 2.3(1.7)	照り焼きチキンぱん 牛乳
20	金	ごはん 白菜としいたけのすまし汁 鶏のコマみそ焼き 高野豆腐の煮物 りんご	米、三温糖/小麦粉、三温糖	鶏肉、みそ、ごま、高野豆腐/バター、牛乳、ごま	白菜、しいたけ、人参、たけのこ、いんげん、りんご	584.5(447.6) 22.1(18.4) 24.2(19.6) 2.3(1.7)	セサミクッキー 牛乳
21	土	ごはん ジャガイモのスープ 鶏肉のバーベキュー焼き フレンチサラダ はっさく	米、じゃがいも、三温糖、オリーブ油/米	鶏肉	玉ねぎ、りんご、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、人参、はっさく/ゆかりひりかけ	433.7(293.7) 18.7(11.0) 5.3(3.3) 2.4(1.9)	ゆかりおむすび 麦茶
22	日						
23	月						
24	火	ごはん 玉ねぎとわかめの味噌汁 たらのみぞれかけ もやしナムル みかん	米、片栗粉、三温糖、ごま油/ホットケーキミックス粉、小麦粉、三温糖、粉糖	たら、わかめ、みそ/ヨーグルト、牛乳	玉ねぎ、大根、もやし、人参、小松菜、みかん	548.8(381.8) 20.5(13.2) 9.1(6.4) 2.0(1.5)	ヨーグルトケーキ 牛乳
25	水	マーボー丼 チンゲンサイのスープ シルバーサラダ いよかん	米、三温糖、ごま油、片栗粉、春雨、エッグケアマヨネーズ/小麦粉、三温糖、ごま油	豆腐、豚肉、甜面醤、みそ/豚肉	たけのこ、人参、玉ねぎ、しいたけ、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、いよかん/コーン、人参	490.7(379.2) 16.2(12.3) 15.0(11.2) 1.9(1.4)	チヂミ 麦茶
26	木	ごはん 大根のスープ タンドリーチキン ツナコーンサラダ はっさく	米、三温糖、片栗粉、オリーブ油/米、三温糖	鶏肉、ヨーグルト、ツナフレーク/鶏肉	大根、いんげん、にんにく、カレー粉、キャベツ、コーン、きゅうり、人参、はっさく/人参、しいたけ、こぼう、こんにゃく	464.6(365.0) 18.5(15.9) 7.7(6.3) 2.2(1.7)	五目ごはん 麦茶
27	金	丸パン 白菜のクリームシチュー コールスローサラダ りんご	丸パン、じゃがいも、ホワイトルウ、三温糖、オリーブ油/ゆでうどん	鶏肉、牛乳、生クリーム、バター/豚肉	玉ねぎ、白菜、ブロッコリー、しめじ、人参、キャベツ、きゅうり、りんご/キャベツ、人参、玉ねぎ、	451.2(350.8) 19.6(15.4) 19.1(14.9) 2.8(2.2)	焼きうどん 麦茶
28	土	中華丼 じゃがいもの味噌汁 華風きゅうり みかん	米、三温糖、片栗粉、じゃがいも、ごま油/食パン	豚肉、わかめ、みそ	白菜、人参、ビーマン、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、きゅうり、もやし、みかん/りんごジャム	481.8(358.0) 16.2(12.1) 8.8(6.4) 2.7(2.1)	りんごジャムトース 麦茶

知っているようで知らない！「和食」の奥深さと子どもの成長



2013年、日本の伝統的な食文化「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は、単なる献立ではなく、日本人の自然観や生活習慣に基づいた特別な文化です。園ではこの和食文化を大切にし、子どもたちの食育に取り組んでいます。



「和食」とは、ごはんを中心とした、汁物、主菜(魚や肉)、副菜(野菜や海藻)を組み合わせる食事です。
一汁二菜が基本ですが、カレーライスやお寿司もごはんが中心なので、和食の一つといえるでしょう。

園でも、和食は子どもたちに大人気です。
煮ものや和え物、お味噌汁やお魚料理もとっても人気です。
～園で人気のメニュー～
肉じゃが、ひじきの煮物、高野豆腐の煮物、切り干し大根の煮物、ほうれん草のごま和え
切り干し大根ときゅうりの和え物 さわらの西京焼き、鮭のパン粉焼き、さばのごまみそ焼き

★和食で食卓を豊かに！
まずは具沢山のお味噌汁を添えてみましょう。
これ一つで、水分、野菜、大豆製品など、様々な栄養素が摂取できます！

★なぜ、和食が子どもにとって良いの？

ポイント	具体的な効果
栄養バランスの良さ	和食は、主食(エネルギー源となる)、主菜(体をつくる)、副菜(体の調子を整える)をバランス良く摂取できます。
豊かな味覚の発達	「うま味」を活かした薄味は、濃い味付けに頼らず、素材本来の味を知る練習になります。幼少期に豊かな味覚を育むことは、偏食を防ぎ、一生の財産となります。
健康的な食習慣	食物繊維が豊富な海藻や豆類、野菜を多く使い、脂質が控えめ。生活習慣病の予防にもつながる、世界に誇る健康的な食スタイルです。
姿勢と集中力の育成	箸を使って食べることで、手先の細かな運動能力の発達を促し、正しい姿勢で食事をすることにつながります。