

給食だより

今年度も残り2か月を切りました。2月3日(月)は節分ですね。「節分」は、冬と春の季節を分けるという意味があり、暦の上では4日から「春」が始まります。しかし、2月は1年を通して一番寒く、また風邪等の感染症が流行しやすい時期です。しっかり食べて、遊び、寝ることで病気に負けない身体づくりをしましょう。



丈夫な体をつくる 食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。

毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）をバランスよく選びましょう。

また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。

冬の時期は、1日に1個、ミカンを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

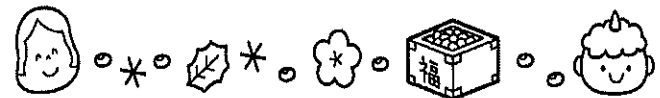
免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、漬物、ヨーグルトなど（発酵食品）…腸内環境を整える
- こまつな、ほうれんそう…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- しょうが…殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える
- バナナ…血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する



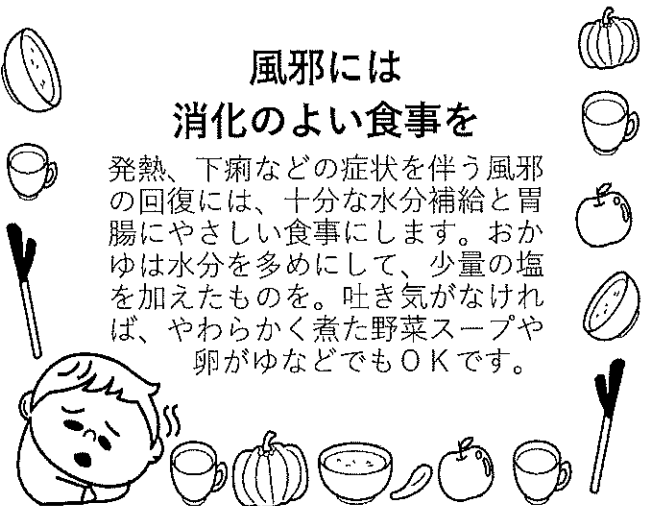
節分の行事食

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。



風邪には 消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。



日	曜日	行事	献立名	さいりょう			おやつ	
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの		
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類		
1	土		牛乳 かまぼこ入りうどん	毎日からだにCa鉄 1000ml 皮引きとりもこまぎれ かまぼこ(赤)卵不使用,うす揚げ90g	むきたまねぎ 1kg/p ほうれんそうカット(冷凍)500g	冷凍うどん,上白糖	ぶどうカップゼリー ぼたぼた焼き	
3	月	節分	ごはん タラのパン粉焼き(人參タルタル) ひじきとコーンの煮物 味噌汁	スケトウダラ骨なし40g うす揚げ90g タケヤミ 1kg	人參,むきたまねぎ 1kg/p ひじき100g,人參,れんこんスライス 冷凍500g 冷凍カーネルコーン500g,インゲン(冷凍) かぼちゃ(冷凍),むきたまねぎ 1kg/p 小松菜 冷凍500g	精白米(うるち米) パン粉(乾燥),味の素マヨネーズ 小麦粉1kg,キャノーラ油1.3kg キャノーラ油1.3kg,上白糖	牛乳 赤おにプリン	
4	火	生活発表会 予行日	冬野菜カレーライス スパゲティサラダ 果物(パイナップル)	豚もも赤身こま切れ 毎日からだにCa鉄 1000ml ローズハムスライス	むきたまねぎ 1kg/p,人參,西洋かぼちゃ,大根 トマトジュース 食塩無添加 人參きゅうり パイナップル1号缶	精白米(うるち米) じゃがいも,メークイン2L スパゲッティ(乾) 500g 味の素マヨネーズ	麦茶 ブルーベリーヨーグルト	
5	水		ごはん ポークチャップ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	豚もも赤身こま切れ	むきたまねぎ 1kg/p,人參 冷凍ビーマンスライス500g/P ミニブロッコリー(冷凍)500g,人參 冷凍カーネルコーン500g 大根,ほうれんそうカット(冷凍)500g むきたまねぎ 1kg/p	精白米(うるち米) 上白糖,キャノーラ油1.3kg 和風ドレごましようゆ	牛乳 フレンチトースト	
6	木		ごはん チャーハン豆腐 エビしゅうまい 中華スープ	豚もも赤身こま切れ 冷凍厚揚げ 1kg	むきたまねぎ 1kg/p,人參,白菜 たけのこ水煮700g,グリーンピース(冷凍) しめじ,小松菜 冷凍500g,りよくとうもやし	精白米(うるち米) ごま油 600g,上白糖,片栗粉 エビ風味シウマイ 16g*25個	牛乳 バリバリピザ	
7	金		ごはん 鶏のごまみそ焼き 白菜の磯和え すまし汁	皮引きとりもも肉カット100g タケヤミ 1kg	白菜,きゅうり,人參,きざみのり むきたまねぎ 1kg/p,人參,大根	精白米(うるち米) 白ごま,上白糖	牛乳 りんご蒸しパン	
8	土	生活発表会	牛乳 味噌ラーメン	毎日からだにCa鉄 1000ml 豚もも赤身こま切れ,タケヤミ 1kg	むきたまねぎ 1kg/p,キャベツ,人參,青ねぎ	(冷)中華麺,ごま油 600g	みかんカップゼリー 黒たべよ	
10	月		ごはん 生姜め(豚) きんぴらごぼう 味噌汁	豚もも赤身こま切れ タケヤミ 1kg	むきたまねぎ 1kg/p,人參,キャベツ しょうが(おろし)チューブ ササガキ生ごぼう 500g,人參 冷凍ビーマンスライス500g/P かぼちゃ(冷凍),むきたまねぎ 1kg/p 小松菜 冷凍500g	精白米(うるち米) 上白糖,キャノーラ油1.3kg 白ごま(すり),ごま油 600g,上白糖	牛乳 フライポテト	
12	水		ごはん 酢鶏 春雨サラダ 中華スープ	皮引きとりももこまぎれ ローズハムスライス	人參,むきたまねぎ 1kg/p,干しいたけ100g ビーマン/パイナップル1号缶 きゅうり しめじ,小松菜 冷凍500g,りよくとうもやし	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg じゃがいも,メークイン2L,上白糖 緑豆はるきめ(乾) 100g,白ごま(すり) ごま油 600g,上白糖	牛乳 高野豆腐のコロコロ揚げ	
13	木		ごはん ホキ骨取り焼き シュレッドミックスチーズ 切り干し大根のサラダ コンソメスープ	ホキ骨取りカット40g シュレッドミックスチーズ ローズハムスライス	切干しいたけ,人參,きゅうり むきたまねぎ 1kg/p ほうれんそうカット(冷凍)500g	精白米(うるち米) 上白糖,ごま油 600g じゃがいも,メークイン2L	牛乳 オレンジ ぼたぼた焼き	
14	金		ごはん 豚大根の味噌煮 にんじんとツナのしりしり すまし汁	豚もも赤身こま切れ,タケヤミ 1kg ツナフレーク 500g	大根,人參 人參,冷凍ビーマンスライス500g/P むきたまねぎ 1kg/p,干しわかめカット100g 白菜	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg キャノーラ油1.3kg,上白糖	牛乳 ココアケーキ	
15	土		牛乳 チャーハン 中華スープ	共通舎牛乳1L 精引きウインナー	人參,むきたまねぎ 1kg/p,青ねぎ 干しわかめカット100g,むきたまねぎ 1kg/p 冷凍カーネルコーン500g	精白米(うるち米),ごま油 600g	りんごカップゼリー ハッピーターン	
17	月	誕生会	ごはん チキンカツ さくさくコールスロー コンソメスープ	冷凍チキンカツ120g	キャベツ,人參,きゅうり むきたまねぎ 1kg/p,冷凍カーネルコーン500g 大根	精白米(うるち米) キャノーラ油16.5kg コーンフレーク,味の素マヨネーズ	麦茶 フルーチェ(いちご)	
18	火		夕焼けごはん クリームシチュー(鶏) ほうれん草サラダ	皮引きとりももこまぎれ 毎日からだにCa鉄 1000ml	人參 むきたまねぎ 1kg/p,人參 ミニブロッコリー(冷凍)500g ほうれんそうカット(冷凍)500g りよくとうもやし,人參,冷凍カーネルコーン500g	精白米(うるち米) じゃがいも,メークイン2L キャノーラ油1.3kg 和風ドレごましようゆ	牛乳 あんバター風パイ	
19	水		ごはん 斑鳩春雨 もやしナムル 中華スープ	豚もも赤身ミンチ 赤だし ハチマルキ 500g ローズハムスライス 木綿豆腐 340g	むきたまねぎ 1kg/p,人參,ビーマン りよくとうもやし ほうれんそうカット(冷凍)500g えのきたけ(生),干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 緑豆はるきめ(乾) 100g,上白糖 ごま油 600g,片栗粉 上白糖,ごま油 600g,白ごま(すり)	牛乳 大学いも	
20	木		ごはん ずき焼き風煮 わかめとじゃこのボン酢和え 味噌汁	牛もも赤身こま切れ,焼き豆腐 ちりめんじゃこ 100g タケヤミ 1kg	むきたまねぎ 1kg/p,人參,白菜 きゅうり,干しわかめカット100g りよくとうもやし むきたまねぎ 1kg/p,なす,小松菜 冷凍500g	精白米(うるち米) おつゆ匙 200g/袋,上白糖 上白糖	牛乳 お昼ラオク	
21	金		ごはん サワラの味噌煮 小松菜の煮びたし すまし汁	(冷)骨取りサワラ40gカット タケヤミ 1kg うす揚げ90g	小松菜 冷凍500g,人參,えのきたけ(生) 白菜,人參,むきたまねぎ 1kg/p	精白米(うるち米) 上白糖 上白糖	牛乳 クリームパン	
22	土		牛乳 焼きそば	共通舎牛乳1L 豚もも赤身こま切れ 冷凍ちくわ5本入り	キャベツ,むきたまねぎ 1kg/p,人參	煮し焼きそば麺	ぶどうカップゼリー ぱりんこ	
25	火	お別れ会	ごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ ウインナー 中華スープ 果物(黄桃)	皮引きとりもも肉カット100g あらびきポークウインナー	にんにく(おろし) 人參,きゅうり しめじ,小松菜 冷凍500g,むきたまねぎ 1kg/p 黄桃1号ダイヤ 1.8kg	精白米(うるち米) 上白糖,ごま油 600g,片栗粉 キャノーラ油1.3kg マカロニ(乾),味の素マヨネーズ	牛乳 ちんすこう	
26	水		ごはん 赤魚の煮つけ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	赤魚骨取り80g 花かつお味噌100g タケヤミ 1kg	しょうが(おろし)チューブ ミニブロッコリー(冷凍)500g,人參 むきたまねぎ 1kg/p,干しわかめカット100g なす	精白米(うるち米) 上白糖 上白糖	牛乳 バナナマフィン	
27	木		ごはん つるりんチャイナ 肉しゅうまい 中華スープ	豚もも赤身こま切れ (冷)大きな焼売 28g*10	白菜,むきたまねぎ 1kg/p,人參,ニラ しめじ,小松菜 冷凍500g,りよくとうもやし	精白米(うるち米) 水晶春雨 500g,上白糖,ごま油 600g	牛乳 じゃこマヨトースト	
28	金		ごはん 鶏肉の照り焼き 厚揚げの煮物 すまし汁	皮引きとりもも肉カット100g 冷凍厚揚げ 1kg 木綿豆腐 340g	白菜,人參,えのきたけ(生) むきたまねぎ 1kg/p,干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 上白糖,片栗粉 上白糖	麦茶 おにぎり(昆布)	

献立種類	3歳未満児					3歳以上児				
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	438 kcal	17.1 g	13.7 g	65.1 g	1.4 g	541 kcal	21.4 g	17.0 g	80.3 g	1.9 g
目標栄養価	541 kcal	22.3 g	20 g ~ 25 g	77.8 g	1.5 g	629 kcal	25.8 g	20 g ~ 25 g	90.1 g	1.6 g

離乳食メニュー



牧野保育園

2月前半

		初期(おかゆペースト40g)	中期(つぶし粥80g)		後期(軟飯100g)	
1	土	野菜ペースト(20g) 玉ねぎ にんじん	おかず(30g)	汁物(60g)	おかず(50g)	汁物(70g)
			鶏肉 玉ねぎ	玉ねぎ	鶏肉 玉ねぎ	玉ねぎ
			にんじん ほうれん草	にんじん ほうれん草	にんじん ほうれん草	にんじん ほうれん草
		しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	
2	日					
3	月	かぼちゃ 玉ねぎ	カレイ かぼちゃ	玉ねぎ	カレイ かぼちゃ	コーン
			いんげん にんじん	小松菜 にんじん	いんげん にんじん	小松菜 玉ねぎ
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 しょうゆ 昆布だし	みそ 昆布だし
4	火	じゃがいも にんじん	鶏肉 じゃがいも にんじん きゅうり	玉ねぎ 大根 かぼちゃ	豚肉 じゃがいも にんじん きゅうり	玉ねぎ 大根 かぼちゃ
		しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし
5	水	ブロッコリー 大根	鶏肉 ブロッコリー	ほうれん草	豚肉 ブロッコリー	コーン
			ピーマン 玉ねぎ	大根 にんじん	ピーマン 玉ねぎ	大根 にんじん
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし
6	木	白菜 にんじん	鶏肉 白菜	小松菜	鶏肉 白菜	もやし
			にんじん 玉ねぎ	にんじん 玉ねぎ	にんじん 玉ねぎ	小松菜 玉ねぎ
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし
7	金	大根 玉ねぎ	鶏肉 きゅうり	白菜	鶏肉 きゅうり	白菜
			大根 にんじん	玉ねぎ にんじん	大根 にんじん	玉ねぎ にんじん
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし
8	土	キャベツ にんじん	鶏肉 キャベツ	キャベツ	豚肉 キャベツ	キャベツ
			にんじん 玉ねぎ	にんじん ねぎ	にんじん 玉ねぎ	にんじん ねぎ
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし
9	日					
10	月	かぼちゃ 小松菜	鶏肉 ピーマン	にんじん	豚肉 ピーマン	にんじん
			小松菜 玉ねぎ	キャベツ かぼちゃ	小松菜 玉ねぎ	キャベツ かぼちゃ
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 しょうゆ 昆布だし	みそ 昆布だし
11	火					
12	水	きゅうり じゃがいも	鶏肉 きゅうり	じゃがいも	鶏肉 きゅうり	じゃがいも
			ピーマン 玉ねぎ	小松菜 にんじん	ピーマン 玉ねぎ	小松菜 にんじん
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし
13	木	にんじん ほうれん草	ホキ きゅうり	じゃがいも	ホキ きゅうり	じゃがいも
			ほうれん草 にんじん	玉ねぎ ほうれん草	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ ほうれん草
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし
14	金	大根 白菜	鶏肉 ピーマン	玉ねぎ	豚肉 ピーマン	玉ねぎ
			大根 にんじん	白菜 にんじん	大根 にんじん	白菜 にんじん
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし
15	土	玉ねぎ ねぎ	鶏肉 玉ねぎ	玉ねぎ	鶏肉 玉ねぎ	コーン
			ねぎ にんじん	ねぎ にんじん	ねぎ にんじん	玉ねぎ にんじん
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし

離乳食メニュー

牧野保育園

2月後半



		初期(おかゆペースト40g)	中期(つぶし粥80g)		後期(軟飯100g)	
		野菜ペースト(20g)	おかず(30g)	汁物(60g)	おかず(50g)	汁物(70g)
16	日					
17	月	キャベツ 大根	鶏肉 きゅうり 大根 キャベツ しょうゆ 昆布だし	にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうゆ 昆布だし	鶏肉 きゅうり 大根 キャベツ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし
18	火	じゃがいも ブロッコリー	鶏肉 ブロッコリー 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	じゃがいも ほうれん草 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	鶏肉 ブロッコリー 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし ほうれん草 じゃがいも しょうゆ 昆布だし
19	水	豆腐 にんじん	鶏肉 ピーマン にんじん ほうれん草 しょうゆ 昆布だし	豆腐 玉ねぎ ほうれん草 しょうゆ 昆布だし	鶏肉 ピーマン にんじん ほうれん草 砂糖 しょうゆ 昆布だし	豆腐 玉ねぎ ほうれん草 しょうゆ 昆布だし
20	木	白菜 小松菜	鶏肉 きゅうり 小松菜 なす しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ にんじん 白菜 しょうゆ 昆布だし	鶏肉 きゅうり 小松菜 なす 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし にんじん 白菜 みそ 昆布だし
21	金	玉ねぎ にんじん	カレイ 玉ねぎ にんじん 小松菜 しょうゆ 昆布だし	白菜 玉ねぎ 小松菜 しょうゆ 昆布だし	カレイ 玉ねぎ にんじん 小松菜 砂糖 しょうゆ 昆布だし	白菜 玉ねぎ 小松菜 しょうゆ 昆布だし
22	土	キャベツ 玉ねぎ	鶏肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし
23	日					
24	月					
25	火	にんじん 小松菜	鶏肉 きゅうり 小松菜 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	にんじん 小松菜 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	鶏肉 きゅうり 小松菜 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	にんじん 小松菜 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし
26	水	ブロッコリー にんじん	カレイ ブロッコリー 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	なす 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	カレイ ブロッコリー 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	なす 玉ねぎ にんじん みそ 昆布だし
27	木	白菜 小松菜	鶏肉 白菜 玉ねぎ 小松菜 しょうゆ 昆布だし	にんじん 玉ねぎ 小松菜 しょうゆ 昆布だし	豚肉 白菜 玉ねぎ 小松菜 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし
28	金	豆腐 にんじん	鶏肉 白菜 にんじん 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	豆腐 にんじん 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	鶏肉 白菜 にんじん 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	豆腐 にんじん 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし
29	土					
30	日					
31	金					