



2がつ

おたのしみメニュー

令和5年2月 きたこども園



ともだちといっしょにたのしくたべよう!!

《乳幼児に大切な栄養素等を補う間食》 子供の胃は小さく消化機能も未発達の為、1日3回の食事では栄養素が取り切れないこともあります。間食にはそれを補う役割があるので、年齢にあった量や不足しがちな栄養素を補える間食を選んで下さい。 ★おすすめの間食は？★ 間食にはエネルギーや栄養がとれるおにぎりやいも類、牛乳、乳製品、果物等がおすすめです。 ★冬は温かい間食も★ 寒い冬にはふかし芋や蒸しパン、スープ、おしるこ、ホットミルク等の温かい間食もとり入れてみましょう。		1日(水) 🍊 オレンジ けいちゃんふういため マカロニサラダ むぎごはん / はくさいスープ ぎゅうにゅう / ☆こくとうむしパン	2日(木) 🍌 りんご ポークケチャップ ほうれんそうごまあえ ごはん / みそしる ぎゅうにゅう / せんべい	3日(金) 《せつぶん》 🍡 いよかん いわしのみぞれに マロニーのちゅうかあえ 発芽玄米ごはん / ぶたじる ぎゅうにゅう / ビスケット
6日(月) 🍷 みかん ハートがたハンバーグ ツナサラダ カレーライス ぎゅうにゅう / せんべい	7日(火) 🍌 りんご さけのサクサクやき ひじきとだいずのもの ごはん / コンソメスープ ぎゅうにゅう / ビスケット	8日(水) 🍌 パナナ ウインナー グリーンサラダ みそラーメン ぎゅうにゅう / ☆きなことあげパン	9日(木) 🍌 ブルーン ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのナムル 発芽玄米ごはん / みそしる ぎゅうにゅう / ☆たこやき	10日(金) 🍌 パイナップル ちくわのいそべあげ キャベツサラダ むぎごはん / じゃがいものそぼろに ぎゅうにゅう / せんべい
13日(月) 🍊 オレンジ チキンナゲット ブロッコリーサラダ カラフルチャーハン / ABCスープ ぎゅうにゅう / せんべい	14日(火) 《バレンタイン》 🍷 いちごのハートカップ ハートのコロック ほうれんそうサラダ ロールパン / ポトフ ぎゅうにゅう / おこめでガトーショコラ	15日(水) 🍌 りんご さばのごまだれかけ はくさいのおかかあえ ごはん / ごもくじる ☆ミルクゼリーあえ	16日(木) 🍷 チーズ てづくりにくのだんごのあまからに フレンチサラダ むぎごはん / みそしる ぎゅうにゅう / ビスケット	17日(金) 🍌 ベビーパイン さつまいものあまに だいこんのしおこんぶあえ 発芽玄米ごはん / にくどうふ ぎゅうにゅう / ☆ミニドック
20日(月) 🍌 ブルーン とうふハンバーグのやさいあんかけ かわりおひたし ごはん / はるさめスープ ぎゅうにゅう / ☆マカロニかりんとう	21日(火) 🍌 パナナ えびあげギョウザ ふゆのコロコロサラダ ナポリタンスパゲティ ぎゅうにゅう / ☆マヨトースト	22日(水) 🍌 パイナップル とりにくとやさしいのあますに コーンサラダ ごはん / すましじる ぎゅうにゅう / ビスケット	23日(木) 24日(金) 🍌 りんご てんのうたんじょうび 🇯🇵 さわらのこうそうやき こまつなごまあえ むぎごはん / みそワフタンスープ ジョア / せんべい	
27日(月) 🍊 オレンジ かぼちゃのマヨやき キャベツのゆかりあえ ビビンバ ぎゅうにゅう / ☆パナナケーキ	28日(火) 《たんじょうかい》 🍷 いちご チキンカツ はくさいとりんごのサラダ わかめごはん / すましじる ぎゅうにゅう / ロールケーキ(いちご)	節分 節分とは？ 冬の節が終わり、春の節に移る季節の変わり目の日です。豆まきをして豆を年齢の数食べたり、吉日(2023年南南東)を向いて食べると縁起がよいとされている「恵方巻」を食べたりします。 節分は季節のかわり目 節分はもともと季節がかわる節目を指し、立春・立夏・立秋・立冬の、それぞれの前の日だけを節分と呼ぶようになりました。 どうして豆をまくの？ 豆まきは、病や災いを鬼に見立てて、魔除けの力があるといわれる豆をまいて追い払う行事です。一般的には炒った大豆をまきますが、設けきの落花生をまく地域もあります。		



食育だより



1年で一番寒い季節です

節分を過ぎ暦のうえでは春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節になります。風邪などの感染予防のためにも手洗い・うがいを欠かさず、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。



令和5年2月 きたこども園

2月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく	脂 質	食塩相	
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物	Kcal	g	g	当量	
1	水	ごはん・鶏ちゃん風炒め・マカロニサラダ・白菜スープ・オレンジ	精白米	鶏肉・にんにく・生姜・キャベツ・玉葱・にら	マカロニ・胡瓜・人参・ハム・コーン	白菜・ベーコン・玉葱・人参・えのきたけ	566	21.4	21.2	1.9
2	木	ごはん・ポークケチャップ・ほうれん草のごま和え・みそ汁・りんご	精白米	豚肉・玉葱・じゃが芋・しめじ・ピーマン	ほうれん草・キャベツ・もやし・人参	豆腐・油揚げ・大根・人参・葱	522	18.2	20.7	1.9
3	金	ごはん・いわしのみぞれ煮・マロニーの中華和え・豚汁・いよかん	純白米	いわし・大根	春雨・ハム・キャベツ・胡瓜・人参	豚肉・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・葱・豆腐・油揚げ・干し椎茸	551	23	10.6	1.8
6	月	カレーライス・ツナサラダ・ハート型ハンバーグ・みかん	精白米	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ピーマン・コーン	ブロッコリー・キャベツ・胡瓜・人参・ツナ	焼き) ハート型ハンバーグ	560	20.1	20.4	2.4
7	火	ごはん・鮭のサクサク焼き・ひじきと大豆の煮物・コンソメスープ・りんご	精白米	鮭・パセリ	ひじき・大豆・ちくわ・人参・いんげん	チンゲン菜・ベーコン・玉葱・人参・えのきたけ	484	22	15.5	2.6
8	水	味噌ラーメン・グリーンサラダ・ウインナー・バナナ	中華麺	豚肉・なると・玉葱・人参・もやし・コーン	キャベツ・ブロッコリー・胡瓜	焼く) ウインナー	560	23.7	20.4	2.8
9	木	ごはん・豚肉の生姜焼き・ほうれん草ナムル・みそ汁・ブルー	精白米	豚肉・生姜・玉葱・人参・にら	ほうれん草・もやし・キャベツ・人参・コーン	豆腐・油揚げ・里芋・葱・わかめ	508	20.6	17.8	2.3
10	金	ごはん・じゃが芋のそぼろ煮・キャベツサラダ・ちくわの磯部揚げ・パイナップル	精白米	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・いんげん	キャベツ・胡瓜・人参・ハム	揚げ) ちくわの磯部天ぷら	503	17.6	15.2	1.6
13	月	カラフルチャーハン・ブロッコリーサラダ・チキンナゲット・ABCスープ・オレンジ	米・ウインナー・玉葱・人参・ピーマン(3種)	チキンナゲット	ブロッコリー・キャベツ・胡瓜・人参	マカロニ・玉葱・もやし・しめじ・葱	479	17.2	15.6	2.3
14	火	ロールパン・ハートのコロケ・ほうれん草のサラダ・ポトフ・イチゴのハートカップ	パン	ハートのコロケ	ほうれん草・ツナ・キャベツ・胡瓜・人参	ウインナー・じゃが芋・玉葱・チンゲン菜・人参	426	15.4	19.4	2.1
15	水	ごはん・さばのごまだれかけ・はくさいのおかかあえ・五目汁・りんご	精白米	さば	白菜・キャベツ・人参・もやし	鶏肉・豆腐・大根・人参・小松菜・葱	418	18.2	10.4	1.3
16	木	ごはん・手作り肉団子の甘辛煮・フレンチサラダ・みそ汁・チーズ	精白米	ひき肉(牛・豚)・玉葱・卵・フライドポテト・人参・ピーマン	キャベツ・胡瓜・人参・コーン	豆腐・油揚げ・なめこ・葱・わかめ	619	23.1	24.8	2.4
17	金	ごはん・肉豆腐・大根の塩昆布和え・さつま芋の甘煮・ベビーパイン	精白米	豚肉・焼き豆腐・なると・しらたき・玉葱・白菜・えのきたけ・葱・人参	大根・胡瓜・人参	さつま芋	539	17.2	18.2	1.4
20	月	ごはん・ブルー・豆腐バーグの野菜あんかけ・かわりおひたし・春雨スープ	精白米	豆腐バーグ・玉葱・人参	ほうれん草・キャベツ・人参・もやし・ツナ	春雨・玉葱・椎茸・わかめ	501	19.3	15.4	1.9
21	火	ナポリタンスパゲッティ・冬のコロコロサラダ・えびの揚げ餃子・バナナ	パスタ	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム	胡瓜・大根・人参・コーン	揚げ) えび揚げ餃子	545	17.8	23.5	2
22	水	ごはん・鶏肉と野菜の甘酢煮・コーンサラダ・すまし汁・パイナップル	精白米	鶏肉・フライドポテト・人参・玉葱・ピーマン	コーン・キャベツ・人参・胡瓜	豆腐・かまぼこ・小松菜・しめじ	542	21.9	19.4	1.3
24	金	ごはん・さわらの香草焼き・小松菜のごま和え・味噌ワンドンスープ・りんご	精白米	さわら・パセリ・にんにく	小松菜・白菜・人参・もやし	ワンタン・豚肉・チンゲン菜・玉葱・人参	484	20.7	16.1	1.5
27	月	ピピンバ・キャベツのゆかり和え・南瓜のマヨ焼き・オレンジ	精白米	豚肉・もやし・人参・ほうれん草・ぜんまい・コーン・生姜・にんにく	キャベツ・人参・胡瓜	南瓜	566	18.1	19.8	1.6
28	火	わかめごはん・チキンカツ・白菜とりんごのサラダ・すまし汁・いちご	米・わかめ	鶏肉・卵	白菜・りんご・キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう	豆腐・なると・えのきたけ・玉葱・三つ葉	521	20.3	15.3	1.9