令和５年２月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。　○都合により一部変更する場合があります。

あひる・りす組　　○延長保育児には補食としておにぎりと飲み物を提供します。　　【予定摂取量】

日	曜	午前のおやつ	昼　　食	午後のおやつ	主　　な　　材　　料	熱量(kcal) たんぱく質 脂質　(g)
1	水	牛乳 煮干し	ごはん　　バナナ なるとの清汁 鶏肉のごまみそ焼き 切り干し大根の甘酢和え	★ パリパリしらすピザ 麦茶	米　わかめ　人参　なると　あご出汁　醤油 塩　鶏肉　生姜　味噌　砂糖　みりん ごま　切干大根　きゅうり　酢　バナナ 餃子の皮　マヨネーズ　しらす　玉葱　青のり	 532 27.3 19.5
2	木	のむヨーグルト バナナ	ゆかりごはん　　りんご キャベツの味噌汁 たらのおろしあんかけ れんこんのきんぴら	★ いちごタルト風 トースト 牛乳	米　ゆかり　キャベツ　しめじ　舞茸　豆腐 あご出汁　味噌　たら　塩　生姜　片栗粉　油 大根　砂糖　醤油　れんこん　人参　ごま油 りんご　食パン　いちごジャム　マーガリン	 546 20.0 12.8
3	金	麦茶 クラッカー	トマトクリームパスタ のむヨーグルト マッシュポテト みかん	★ 人参おにぎり (きゅうり・チーズ) 麦茶	スパゲッティー　鶏肉　玉葱　マッシュルーム しめじ　セロリ　トマト缶　生クリーム パセリ　コンソメ　のむヨーグルト　じゃが芋 バター　牛乳　塩　みかん　米　人参　醤油	 537 19.6 12.6
4	土	麦茶 せんべい	ツナピラフ 具だくさんポトフ ヨーグルト みかん	★ シュガートースト 野菜ジュース	米　ツナ缶　玉葱　ミックスベジタブル コンソメ　バター　トマト缶　塩　ウインナー じゃが芋　人参　大根　さやいんげん ヨーグルト　みかん　食パン　マーガリン	 536 13.5 11.7
6	月	のむヨーグルト プルーン	麻婆豆腐丼 チンゲン菜スープ もやしのごま和え バナナ	★ じゃがいものお焼き 牛乳	米　豚ひき肉　豆腐　人参　葱　ピーマン 砂糖　醤油　味噌　コンソメ　片栗粉 チンゲン菜　しいたけ　舞茸　玉葱　もやし きゅうり　酢　ごま　バナナ　じゃが芋	 572 23.0 16.2
7	火	麦茶 ふかしいも	ごはん 根菜の味噌汁 鰆の照り焼き ひじきの煮つけ　　みかん	★ ミルクペンネ 野菜ジュース	米　豆腐　ごぼう　れんこん　人参　玉葱 あご出汁　味噌　さわら　しょうが　醤油 みりん　しいたけ　ひじき　さつまあげ　油 みかん　マカロニ　しめじ　オリーブ油	 557 17.6 12.4
8	水	牛乳 バナナ	煮込みうどん 肉じゃが ヨーグルト りんご	★ 雑穀ごはん 麦茶	うどん　鶏肉　人参　葱　白菜　油揚げ あご出汁　醤油　豚肉　じゃが芋 玉葱　砂糖　ヨーグルト　りんご　米 雑穀米　塩昆布	 560 23.0 12.0
9	木	豆乳 せんべい	ごはん　　みかん 大根スープ 鶏の唐揚げ ごぼうとハムの醤油マヨ	プチパン りんごジュース	米　大根　玉葱　人参　コンソメ　醤油 鶏肉　生姜　みりん　片栗粉　油　ハム ごぼう　マヨネーズ　みかん　プチパン りんごジュース	 576 20.1 20.0
10	金	牛乳 煮干し	カレーライス 海藻スープ ツナサラダ いちご	★ マーブルケーキ 麦茶	米　豚肉　じゃが芋　玉葱　人参　にんにく カレールウ　油　もずく　わかめ　刻み昆布 かぶ　葱　ごま　鶏がらだし　醤油　ツナ缶 キャベツ　きゅうり　マヨネーズ　塩　いちご	 555 22.0 22.8
13	月	のむヨーグルト プルーン	ごはん　　バナナ 味噌ワンタンスープ 鮭の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え	★ カルちゃんお焼き 牛乳	米　豚肉　大根　もやし　人参　味噌　醤油 鶏がらだし　ワンタンの皮　生鮭　生姜 片栗粉　砂糖　みりん　ブロッコリー　コーン缶 ごま油　かつお削り節　バナナ　小麦粉　卵	 551 25.1 13.6
14	火	りんごジュース チーズ	ごはん 山芋の味噌汁 鶏手羽中の甘辛煮 ひじきサラダ　　みかん	お菓子 プルーン 豆乳	米　山芋　油揚げ　小松菜　大根　あご出汁 味噌　鶏手羽中　塩　こしょう　油　玉葱 醤油　砂糖　ひじき　キャベツ　人参　きゅうり ツナ缶　酢　マヨネーズ　みかん　豆乳	 548 20.3 16.0
15	水	麦茶 ヨーグルト	ごはん　　バナナ 麩の清汁 かじきの味噌マヨ焼き 切り干し大根の煮物	★ フルーツサンド 牛乳	米　麩　わかめ　えのき　ねぎ　あご出汁 塩　かじきまぐろ　生姜　みりん　味噌 マヨネーズ　切干大根　人参　竹輪　油 干ししいたけ　砂糖　ごま油　バナナ　食パン	 567 21.7 15.9
16	木	オレンジジュース せんべい	ミートソーススパゲッティー 牛乳 塩昆布サラダ りんご	★ 五平餅 麦茶	スパゲッティー　豚ひき肉　玉葱　人参 ピーマン　エリンギ　トマトケチャップ　塩 こしょう　牛乳　コーン缶　キャベツ　きゅうり 塩昆布　ごま油　りんご　米　もち米　黒砂糖	 543 18.1 9.1
17	金	牛乳 クラッカー	わかめごはん 鶏肉の照り焼き　ブロッコリー ウインナーソテー さつま芋サラダ　　みかん	プチパン のむヨーグルト	米　わかめ　ゆかり　鶏肉　生姜　醤油　みりん ウインナー　トマトケチャップ　さつま芋　人参 玉葱　マヨネーズ　塩　こしょう　ブロッコリー みかん　プチパン　のむヨーグルト	 543 22.6 12.5

18	土	麦茶 せんべい	ごはん 高野豆腐の味噌汁 肉じゃが ヨーグルト　　みかん	★ チーズ蒸しパン 野菜ジュース	米　高野豆腐　大根　人参　しいたけ あご出汁　味噌　豚肉　じゃが芋　玉葱 砂糖　醤油　ヨーグルト　みかん　小麦粉 牛乳　チーズ　野菜ジュース	 546 18.1 7.7
20	月	のむヨーグルト プルーン	ふりかけごはん かぶの味噌汁 たらの煮つけ きんぴらごぼう　　バナナ	★ スイートポテト 豆乳	米　ふりかけ　豚肉　かぶ　葱　豆腐 あご出汁　味噌　たら　砂糖　醤油　生姜 ごぼう　人参　ごま油　バナナ　さつま芋 バター　豆乳	 533 19.2 13.2
21	火	りんごジュース チーズ	カレーうどん ポテトサラダ ヨーグルト みかん	★ ミルクファイバー ライス 麦茶	うどん　豚肉　なると　人参　大根　玉葱 みりん　カレールウ　醤油　片栗粉　じゃが芋 マヨネーズ　塩　こしょう　ヨーグルト みかん　米　牛乳　ミックスベジタブル	 540 17.6 11.7
22	水	豆乳 煮干し	ごはん クリームシチュー チキンソテー フレンチサラダ　　バナナ	★ ココアトースト 麦茶	米　ウインナー　じゃが芋　玉葱　人参 牛乳　生クリーム　クリームシチュールウ 鶏肉　玉葱　醤油　みりん　キャベツ　きゅうり チーズ　油　酢　砂糖　塩　こしょう　バナナ	 541 26.8 19.7
24	金	のむヨーグルト バナナ	ゆかりごはん なめこの味噌汁 さばの生姜煮 三色野菜和え　　りんご	★ 紅茶のホットケーキ 牛乳	米　ゆかり　なめこ　葱　大根　豆腐　あご出汁 味噌　さば　生姜　砂糖　醤油　みりん もやし　きゅうり　人参　ひじき　ごま りんご　小麦粉　卵　牛乳　紅茶　バター	 542 20.5 13.9
25	土	麦茶 クラッカー	ハヤシライス わかめコーンスープ みかん	★ 塩昆布おにぎり 野菜ジュース	米　豚肉　玉葱　人参　キャベツ マッシュルーム　トマト缶　ハヤシルウ 中濃ソース　トマトケチャップ　油 わかめ　クリームコーン缶　コンソメ　みかん	 540 14.6 9.7
27	月	麦茶 せんべい	焼肉丼 舞茸と豆腐の味噌汁 ごぼうとツナのサラダ みかん	★ さつま芋もち 豆乳	米　豚肉　玉葱　キャベツ　ピーマン　油 焼肉のたれ　豆腐　人参　舞茸　ねぎ　あご出汁 味噌　ごぼう　ツナ缶　マヨネーズ　醤油 みかん　さつま芋　片栗粉　砂糖　刻みのり	 549 20.4 13.9
28	火	豆乳 クラッカー	ごはん　　バナナ 春雨スープ 鮭のカレー焼き ブロッコリーサラダ	★ 麩のラスク ジョア	米　春雨　ハム　人参　玉葱　さやいんげん コンソメ　生鮭　塩　カレー粉　パセリ オリーブ油　ブロッコリー　きゅうり　酢　砂糖 醤油　バナナ　麩　バター　ジョア	 563 21.1 18.6
今月の平均値　　エネルギー　550kcal　　たんぱく質　21.4ｇ　　脂質　15.1ｇ						

食事だより

寒い日が続いていますね。睡眠・休息をとり、ごはんをしっかりと食べて、元気に過ごしたいですね。
今月はきりん組さんのリクエストメニューを数多く取り入れてみました。
3 日(金)は節分の集いを行います。おやつは恵方巻で、幼児クラスさんは自分たちでのり巻きにして食べます。
（ひよこ組さん、あひる組さん、りす組さんはのりが噛み切り難いので、恵方巻ではなく、おにぎりにして提供します。）
17 日(金)はお店やさんごっこを行います。
給食をお弁当箱に詰めたものを子どもたちが「お店やさん」に買いに来ます。(うさぎ組さん、幼児クラスさん)
27 日(月)はきりん組さんが団子づくりを行います。おやつにたき火で炙ったお団子を食べます。

＊季節の食材＊

ブロッコリー　キャベツ　ごぼう　小松菜　大根
長葱　白菜　れんこん　かんきつ類　さわら

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きると、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。

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、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品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、みかん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。