

# 令和6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。

○延長保育児には補食としておにぎりや飲み物を提供します。

【予定摂取量】

あひる・りす組

日	曜	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	主 材	料	量
1	木	牛乳 せんべい	ごはん 中華スープ たらの甘酢あん もやしのナムル みかん	★ シュガートースト のむヨーグルト	米 豚肉 豆腐 人参 チンゲン菜 鶏がらだし 醤油 たら 生姜 片栗粉 油 砂糖 酢 もやし たら ごま油 みかん 食パン マーガリン のむヨーグルト	534 21.1 16.2	
2	金	麦茶 クラッカー	鶏肉と白菜の和風スパゲッティ 豆乳 じゃが芋の甘味噌だれ バナナ	★ 人参おにぎり チーズ・ きゅうりスティック添え 麦茶	スパゲッティ 鶏肉 白菜 玉葱 しめじ オリーブ油 めんつゆ 醤油 塩 こしょう 豆乳 じゃが芋 油 味噌 砂糖 みりん バナナ 米 人参 ツナ缶 チーズ きゅうり	520 21.4 11.0	
3	土	麦茶 せんべい	豚肉丼 具だくさんポトフ みかん	★ 麩菓子 野菜ジュース	米 豚肉 キャベツ 玉葱 しいたけ みりん 砂糖 醤油 油 ウインナー じゃが芋 人参 大根 さやいんげん コンソメ 塩 みかん 焼き麩 黒砂糖 野菜ジュース	512 12.2 19.4	
5	月	豆乳 クラッカー	ごはん かぶの味噌汁 鮭の生姜焼き ひじきサラダ りんご	★ 餃子の皮ピザ 牛乳	米 かぶ 玉葱 油揚げ 豆腐 あご出汁 味噌 生鮭 生姜 片栗粉 砂糖 醤油 みりん ひじき キャベツ 人参 きゅうり ツナ缶 酢 マヨネーズ りんご 餃子の皮	537 26.2 18.9	
6	火	牛乳 バナナ	ごはん なめこの清汁 鶏肉のごま味噌焼き 切干大根の甘酢和え	★ さつま芋もち ヤクルト	米 なめこ 小松菜 葱 あご出汁 醤油 塩 鶏肉 生姜 味噌 砂糖 みりん ごま 切干大根 人参 きゅうり 酢 みかん さつま芋 片栗粉 油 刻みのり ヤクルト	537 19.4 15.7	
7	水	のむヨーグルト せんべい	ごはん 山芋の味噌汁 かじきのおろし煮 きんぴらごぼう バナナ	★ いちごタルト風 トースト 牛乳	米 長芋 人参 しめじ 油揚げ あご出汁 味噌 かじきまぐろ 生姜 みりん 醤油 砂糖 大根 ごぼう さつま揚げ ごま油 バナナ 食パン いちごジャム マーガリン チーズ	544 21.8 13.5	
8	木	豆乳 チーズ	カレーうどん ポテトサラダ ヨーグルト みかん	★ 雑穀ごはん 麦茶	うどん 豚肉 なんと 人参 葱 みりん カレールー 醤油 片栗粉 じゃが芋 玉葱 マヨネーズ 塩 こしょう ヨーグルト みかん 米 黒米雑穀 塩昆布	528 20.8 14.8	
9	金	牛乳 クラッカー	ゆかりごはん いちご 具だくさんスープ 鶏の醤油焼き マカロニケチャップブロッコリー添え	★ 人参ケーキ 麦茶	米 ゆかり 豚肉 大根 キャベツ もやし 人参 コーン缶 醤油 鶏がらだし 鶏肉 にんにく クレイジーソルト マカロニ ベーコン 玉葱 トマトケチャップ	545 21.6 19.7	
10	土	麦茶 せんべい	そばろ丼 具だくさんポトフ みかん	★ わかめおにぎり 野菜ジュース	米 豚ひき肉 醤油 砂糖 生姜 油 さやいんげん ウインナー じゃが芋 玉葱 人参 大根 コンソメ 塩 みかん 炊き込みわかめ 野菜ジュース	519 14.0 11.2	
13	火	牛乳 ふかし芋	ごはん なるとの清汁 鱈の味噌焼き ひじきの煮付け かんきつ	★ おかし ジョア	米 わかめ 人参 大根 なんと あご出汁 醤油 塩 鱈 味噌 砂糖 みりん ひじき しいたけ さつま揚げ 油 かんきつ おかし ジョア	568 20.6 10.4	
14	水	豆乳 バナナ	スパゲッティミートソース 牛乳 塩昆布サラダ りんご	★ 鮭おにぎり 麦茶	スパゲッティ 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム トマトケチャップ 塩 こしょう 牛乳 白菜 きゅうり コーン缶 塩昆布 砂糖 醤油 ごま油 りんご 米	522 20.5 13.4	
15	木	のむヨーグルト クラッカー	わかめごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリー ウインナーソーテー さつま芋サラダ みかん	★ プチパン 牛乳	米 炊き込みわかめ 鶏肉 醤油 生姜 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 牛乳	531 23.5 13.5	
16	金	麦茶 ヨーグルト	ごはん バナナ 味噌ワンドンスープ たらのカレー焼き 花菜サラダごまドレッシング添え	★ チーズケーキ 麦茶	米 豚肉 大根 キャベツ もやし 人参 コーン缶 味噌 醤油 鶏がらだし ワンドンの皮 たら 生姜 カレー粉 ブロッコリー カリフラワー ごまドレッシング	523 21.7 20.6	
17	土	麦茶 せんべい	焼肉丼 具だくさんスープ かんきつ	★ 五平もち 野菜ジュース	米 豚肉 キャベツ 玉葱 ピーマン 焼肉のたれ 油 じゃが芋 人参 コーン缶 コンソメ かんきつ もち米 味噌 砂糖 みりん 野菜ジュース	529 16.5 7.7	

19	月	麦茶 クラッカー	鶏塩スープうどん じゃが芋とベーコンのバター煮 ヨーグルト かんきつ	★ 黒蒸しパン 牛乳	うどん 鶏肉 白菜 人参 大根 葱 鶏がらだし 塩 醤油 ベーコン じゃがいも 砂糖 バター ヨーグルト かんきつ 蒸しパン粉 レーズン 牛乳	527 19.4 16.7	
20	火	麦茶 ふかし芋	マーボー豆腐丼 チンゲン菜スープ もやしのごま和え バナナ	★ 麩のラスク 豆乳	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 玉葱 もやし きゅうり ごま バナナ 焼き麩 バター 豆乳	520 18.7 18.6	
21	水	のむヨーグルト クラッカー	牛乳パン いちご 春雨スープ かじきのピザ焼き れんこんマヨネーズ和え	★ 切干大根ごはん 麦茶	牛乳パン 春雨 ハム 人参 玉葱 コンソメ かじきまぐろ 塩 こしょう ピーマン トマトケチャップ チーズ れんこん マヨネーズ いちご 米 切干大根 干し椎茸	531 22.7 16.8	
22	木	豆乳 せんべい	ごはん かんきつ 豆腐の味噌汁 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ	★ ミルクマカロニ 麦茶	米 豆腐 玉葱 舞茸 あご出汁 味噌 鶏肉 生姜 醤油 みりん 片栗粉 油 ごぼう 人参 ツナ缶 砂糖 酢 ごま油 かんきつ マカロニ しめじ クリームコーン缶 バター	533 26.6 16.5	
24	土	麦茶 クラッカー	トマトかけごはん 大根コーンスープ かんきつ	★ マーマレードポテト 野菜ジュース	米 豚ひき肉 玉葱 キャベツ ピーマン セロリ 小麦粉 トマト缶 トマトケチャップ 油 コンソメ 大根 人参 コーン缶 かんきつ さつま芋 マーマレード 野菜ジュース	528 10.7 10.9	
26	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん かんきつ さつま芋の味噌汁 サバの生姜煮 白菜のおかか和え	★ 紅茶のホットケーキ 牛乳	米 さつま芋 大根 人参 油揚げ あご出汁 味噌 サバ 生姜 砂糖 醤油 みりん 塩 白菜 きゅうり かつお削り節 かんきつ 蒸しパン粉 卵 牛乳 紅茶 バター	534 20.9 18.0	
27	火	豆乳 バナナ	ごはん なめこの味噌汁 鶏つくね風 切干大根の煮物 いちご	★ 焼きうどん ジョア	米 なめこ 葱 豆腐 あご出汁 味噌 鶏ひき肉 玉葱 人参 ピーマン 生姜 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 切干大根 竹輪 干し椎茸 油 ごま油 いちご うどん	518 23.1 15.3	
28	水	麦茶 せんべい	鮭ときのこのバター醤油パスタ のむヨーグルト ゆで野菜 マヨネーズ添え バナナ	★ じゃが芋の青のり チーズまぶし 野菜ジュース	スパゲッティー 生鮭 玉葱 エリンギ しめじ しいたけ バター コンソメ 醤油 オリーブ油 のむヨーグルト ブロッコリー カリフラワー マヨネーズ バナナ じゃが芋 油 粉チーズ	533 19.1 14.3	
29	木	豆乳 クラッカー	カレーライス わかめスープ ツナサラダ いちご	★ フルーツサンド 麦茶	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 わかめ 大根 葱 ごま コンソメ 醤油 ツナ缶 キャベツ きゅうり マヨネーズ 塩 こしょう いちご 食パン	529 20.1 16.9	
今月の平均値		エネルギー	532kcal	たんぱく質	21.5g	脂質	15.7g

### 食事だより

暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。

温かいものを食べて身体の中から温まり、免疫力を高めて元気に過ごしましょう。

2日(金)は節分の集いを行います。おやつは恵方巻で、幼児クラスは自分たちでのり巻きにして食べます。

ひよこ組、あひる組、りす組は海苔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。

14日(水)はくま組でおにぎり作りを行います。午後のおやつは鮭おにぎりを自分たちで作って食べます。

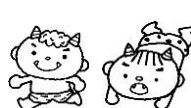
15日(木)はお店やさんごっこを行います。

うさぎ組と幼児クラスは、給食をお弁当箱に詰めたものを「お弁当屋さん(お店やさんごっこ)」で買って食べます。

28日(水)はきりん組で団子づくりを行います。午後のおやつが自分たちで作ったお団子になります。

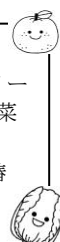
たき火であぶった後、みたらしあんを付けて食べます。

29日はしか組でサンドイッチ作りを行います。午後のおやつはフルーツサンドを自分たちで作って食べます。



#### \*旬の食材\*

カリフラワー ブロッコリー  
キャベツ ごぼう 小松菜  
大根 葱 白菜  
れんこん かんきつ 鮭



#### カルシウムメニュー



今月は5日(月)の昼食がカルシウムメニューです。

『かぶの味噌汁』

かぶは実よりも葉の方にカルシウムが多く含まれています。

保育園では葉も捨てずに、味噌汁などに使用しています。

『鮭の生姜焼き』

鮭にはカルシウムの吸収を高めるビタミンDが豊富に含まれています。

『ひじきサラダ』

ひじきにはカルシウムが豊富に含まれています。

\*今回のレシピは『ひじきサラダ』です♪



#### 栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

