

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】

しか・くま・きりんぐみ

ひ に ち	よ う び	ち ゅ う し ょ く	ご ご の お や つ	は た ら く ち か ら や、 た い お ん に な る し ょ く ひ ん	ち や に く に な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょ う し を と の え る し ょ く ひ ん	量 目 録 表
1	も く	ごはん ちゅうかスープ たらのあまずあん 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	こめ かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく とうふ たら のむヨーグルト	にんじん チンゲンサイ しょうが もやし にら みかん	543 21.4 15.4
2	き ん	とりにくとはくさいのわふうスパゲッティ とうにゅう じゃがいものあまみそだれ バナナ	★ えほうまき むぎちや	スパゲッティ オリーブゆ じゃがいも さとう	とりにく とうにゅう みそ ツナかん	はくさい たまねぎ しめじ バナナ にんじん きゅうり	583 24.9 11.6
3	ど	ぶたにくどん ぐだくさんポトフ みかん	★ ふがし やさいジュース	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぶたにく ウインナー	キャベツ たまねぎ しいたけ にんじん だいこん さやいんげん みかん	580 14.4 24.1
5	げ つ	ごはん かぶのみそしる さけのしょうがやき ひじきサラダ りんご	★ ぎょうぎのかわピザ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう マヨネーズ	あぶらあげ とうふ みそ さけ	かぶ たまねぎ しょうが ひじき キャベツ にんじん きゅうり りんご	533 27.2 17.4
6	か	ごはん みかん なめこのすましじる とりにくのごまみそやき きりぼしだいこんのあまずあえ	★ さつまいもち ヤクルト	こめ さとう ごま さつまいも	とりにく みそ	なめこ こまつな ねぎ しょうが きりぼしだいこん にんじん きゅうり	550 19.5 14.7
7	す い	ごはん やまいものみそしる かじきのおろしに きんぴらごぼう バナナ	★ いちごタルトふう トースト ぎゅうにゅう	こめ ながいも さとう ごまあぶら	あぶらあげ みそ かじきまぐろ さつまあげ	にんじん しめじ しょうが だいこん ごぼう バナナ	550 22.3 15.4
8	も く	カレーうどん ポテトサラダ ヨーグルト みかん	★ ぎっこくごはん むぎちや	うどん かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく なると	にんじん ねぎ たまねぎ みかん しおこんぶ	541 18.3 11.6
9	き ん	ゆかりごはん いちご ぐだくさんスープ とりスティック マカロニケチャップ ブロッコリーぞえ	★ にんじんケーキ むぎちや	こめ マカロニ こむぎこ さとう	ぶたにく とりスティック ベーコン たまご	だいこん キャベツ もやし にんじん コーンかん たまねぎ ブロッコリー いちご	550 21.7 18.7
10	ど	そぼろどん ぐだくさんポトフ みかん	★ わかめおにぎり やさいジュース	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぶたひきにく ウインナー	しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん だいこん みかん	560 16.2 13.8
13	か	ごはん なるとのすましじる さわらのみそやき ひじきのにつけ かんきつ	★ おかし ジョア	こめ さとう あぶら	なると さわら みそ さつまあげ	わかめ にんじん だいこん ひじき しいたけ かんきつ	537 20.3 8.8
14	す い	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう しおこんぶサラダ りんご	★ さけおにぎり むぎちや	スパゲッティ さとう ごまあぶら こめ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう さけフレーク	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム はくさい きゅうり コーンかん りんご	537 21.3 12.1
15	も く	わかめおにぎり ゆかりおにぎり とりにくのてりやき 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 ぎゅうにゅう	こめ さつまいも マヨネーズ プチパン	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー みかん	593 23.2 15.0
16	き ん	ごはん バナナ みそワタンスープ たらのカレーやき かさいサラダ ごまドレッシングぞえ	★ チーズケーキ むぎちや	こめ ワタンのかわ こむぎこ さとう	ぶたにく みそ たら クリームチーズ	だいこん キャベツ もやし にんじん コーンかん しょうが ブロッコリー バナナ	541 20.4 22.7
17	ど	やきにくどん ぐだくさんスープ かんきつ	★ ごへいもち やさいジュース	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん コーンかん かんきつ	555 19.0 9.3

19	げつ	とりしおスープうどん じゃがいもとベーコンのバターに ヨーグルト かんきつ	★ くろむしパン ぎゅうにゅう	うどん じゃがいも さとう バター	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	はくさい にんじん だいこん ねぎ かんきつ レーズン	565 21.3 18.0
20	か	マーボー豆腐どん チンゲンサイスープ もやしのごまあえ バナナ	★ ふのラスク とうにゅう	こめ さとう かたくりこ ごま	ぶたひきにく とうふ みそ とうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン チンゲンサイ しいたけ たまねぎ もやし きゅうり バナナ	548 21.8 22.2
21	すい	ぎゅうにゅうパン いちご はるさめスープ かじきのピザやき れんこんマヨネーズあえ	★ きりぼしだいこんごはん むぎちや	ぎゅうにゅうパン マヨネーズ こめ さとう	ハム かじきまぐろ チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン れんこん いちご きりぼしだいこん ほししいたけ	547 22.3 17.3
22	もく	ごはん かんきつ とうふのみそしる とりにくのからあげ ごぼうサラダ	★ ミルクマカロニ むぎちや	こめ かたくりこ あぶら さとう	とうふ とりにく ツナかん ぎゅうにゅう	たまねぎ まいたけ しょうが ごぼう にんじん かんきつ しめじ クリームコーンかん	545 26.0 16.3
24	ど	トマトかけごはん だいこんコーンスープ かんきつ	★ マーマレードポテト やさいジュース	こめ あぶら こむぎこ さつまいも	ぶたひきにく	たまねぎ キャベツ ピーマン セロリ トマトかん だいこん にんじん かんきつ	547 11.1 13.1
26	げつ	ごはん かんきつ さつまいものみそしる サバのしょうがに はくさいのおかかあえ	★ こうちやのホットケーキ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう バター	あぶらあげ みそ さば かつおぶし	だいこん にんじん しょうが はくさい きゅうり かんきつ	556 21.2 19.6
27	か	ごはん いちご なめこのみそしる とりつくねふう きりぼしだいこんのもの	★ やきうどん ジョア	こめ かたくりこ さとう あぶら	とうふ みそ とりひきにく ちくわ	なめこ ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ほししいたけ きりぼしだいこん いちご	532 23.9 14.7
28	すい	さけときのこのバターじょうゆパスタ のむヨーグルト ゆでやさい マヨネーズぞえ バナナ	★ じゃがいもの あおりのチーズまぶし やさいジュース	スパゲッティ バター オリーブゆ マヨネーズ	さけ のむヨーグルト こなチーズ	たまねぎ エリンギ しめじ しいたけ ブロッコリー カリフラワー バナナ	563 21.8 17.6
29	もく	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 むぎちや	こめ じゃがいも あぶら ごま	ぶたにく ツナかん なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく わかめ だいこん ねぎ キャベツ きゅうり いちご	565 21.0 16.1
今月の平均値 エネルギー 551kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.0g							

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。



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。

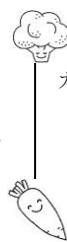
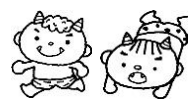
『鮭の生姜焼き』

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』

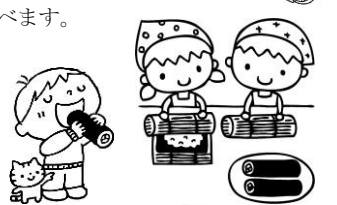
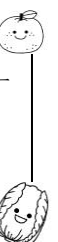
ひじきにはカルシウムが豊富に含まれています。

*今回のレシピは『ひじきサラダ』です♪



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 鱈



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。

