

こんだてひょう

いろいろな食材を



よくかんで
食べましょう！

日	曜日	行事等	10時おやつ (3才未満児)	昼食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント
					赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
1	木		おせんべい	ごはん 関東煮 酢の物	さつまあげ がんとどき うずら卵 ちくわ わかめ	米 はいが米 さといも こんにやく 砂糖	大根 ほうれん草 もやし	おせんべい	かんさいちほう 関西地方ではおでんのことを関東煮といひます。
2	金	豆まき会	スティックパン	ねぎ塩豚丼 根菜みそ汁 ヨーグルト	豚肉 厚揚げ 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米 ごま油 片栗粉	玉ねぎ ねぎ 人参 もやし ピーマン レモン ごぼう 大根	(手作り)甘酒 おかし	あまぎけ えいよう 甘酒は栄養たっぷり「飲む点滴」とも言われます。
3	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ パナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース		
5	月		バナナ	ごはん 納豆あえ じゃがいものカレーそぼろ煮	鶏肉 納豆 のり	米 はいが米 じゃがいも こんにやく 油 砂糖	しいたけ 玉ねぎ グリーンピース ほうれん草 白菜 人参	(手作り) ふかし芋	だいず 大豆がパワーアップした納豆と野菜を和えます。
6	火		おせんべい	ごはん ラーメン 大根サラダ	豚肉 ハム わかめ	米 はいが米 中華めん ごま油	もやし 人参 ねぎ 大根	(手作り) 豚汁	あっさりとしたかお かおが香るスープで作るラーメンです。
7	水		おせんべい	ロールパン 野菜スープ 鶏肉のレモンじょうゆ	鶏肉	パン 片栗粉 油 砂糖	レモン レタス かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	牛乳 おかし	あぶらあ とりにく 油で揚げた鶏肉にあま あじつ けしたレモンじょうゆをかけます。
8	木		おかし	ごはん 豚肉と根野菜の煮物 梅おひたし	豚肉 厚揚げ 合わせみそ かつお 節	米 はいが米 じゃがいも こんにやく 砂糖 油	人参 ごぼう れんこん 白菜 小松菜 練梅	(手作り) いなりずし	からだあた たつち なか そだ こんやい 体を温める土の中で育つ根野菜はよくかんで 食べましょう。
9	金	誕生会	おせんべい	はたての混ぜごはん 卵とじなめこ汁 くだもの	はたて 豆腐 鶏卵 合わせみそ	米 はいが米 ごま油 砂糖	小松菜 人参 なめこ 玉ねぎ みかん	ゼリーアラモード	ほっかいどうぎょうせい 北海道の漁業生産者を応援するはたてメニューです。
10	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ パナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース		
13	火		おせんべい	ごはん ポークビーンズ パンサンデー	大豆 豚肉 鶏卵 ハム	米 はいが米 油 ごま油 砂糖 春雨	人参 玉ねぎ トマト パセリ ほうれん草	(手作り) 岩石揚げ	だいず 大豆(ビーンズ)はたけにく はたけにくといわれるほど栄養たっぷりです。
14	水		スティックパン	ロールパン 中華スープ 油淋鶏 レタス	鶏肉 わかめ	パン 片栗粉 油 砂糖	ねぎ レタス もやし 小松菜	牛乳 おせんべい	どり あ 鶏のから揚げに甘酢をからめてつくる油淋鶏です。
15	木		おせんべい	カレーライス ゼリー コールスローサラダ	豚肉	米 はいが米 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ	(手作り) いちご蒸しパン	おお かまづ 大きな釜で作るカレーです。
16	金		おせんべい	さつまいも入りごはん みそ沢煮物 ヨーグルト	ひじき 油揚げ 豚肉 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米 片栗粉 さつまいも 砂糖	枝豆 大根 人参 ごぼう ねぎ	バナナ	たぐさく 沢山の具のうまみをぎゅっと詰めた沢煮物です。
17	土			調理パン ヨーグルト パナナ 魚肉ソーセージ 野菜ジュース	魚肉ソーセージ ヨーグルト	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース		
19	月		おかし	ごはん すき焼き風煮込み スティックサラダ	豚肉 焼き豆腐 ツナ 合わせみそ	米 はいが米 こんにやく 砂糖 油 マヨネーズ	白菜 ねぎ 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり	(手作り) ふかし芋	ふゆやさい 冬野菜のたっぷり入るすき焼き風煮込みです。
20	火		おせんべい	ごはん 磯和え 豚肉ときのこの南蛮炒め	豚肉 青のり かつお節	米 はいが米 砂糖 ごま油 片栗粉	まいたけ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草	のむヨーグルト おせんべい	がんせきあ 岩石揚げには骨を強くする栄養がある食材を使います。
21	水		おせんべい	ロールパン 野菜スープ 鮭の酢豚	さかな ベーコン	パン じゃがいも 砂糖 片栗粉 油	人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ しめじ	かんきつ	たがに か 豚肉の代わりに鮭を使ってつくる酢豚です。
22	木		みかん	三色ごはん 豆腐のみそ汁 カリカリ和え	鶏肉 鶏卵 豆腐 油揚げ 赤みそ	米 はいが米 砂糖	なばな 玉ねぎ 小松菜 きゅうり かぶ	コーンフレーク 牛乳かけ	きんしよく 三色ごはんには旬の今だけ味わえるなばなが入りますよ。
24	土			調理パン ヨーグルト パナナ 魚肉ソーセージ 野菜ジュース	魚肉ソーセージ ヨーグルト	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース		
26	月		おかし	ごはん みそおでん おひたし	ちくわ 厚揚げ 鶏肉 赤みそ かつお節	米 はいが米 さといも こんにやく 砂糖	大根 人参 ほうれん草 白菜	(手作り) みかん蒸しパン	みかわちほう 三河地方ならではのあか あかあじ みそを味わうおでんです。
27	火		おせんべい	ごはん いものこ汁 春雨と卵の炒め物	鶏卵 豚肉 赤みそ	米 はいが米 春雨 油 じゃがいも さつまいも	玉ねぎ キャベツ きくらげ 人参 ねぎ	(手作り) おにぎり	しる 汁には2種類のおいもが入ります。
28	水		おせんべい	ロールパン 白菜スープ れんこん入り肉団子 ゆで野菜	豚肉	パン 片栗粉 片栗粉 油 砂糖	れんこん 玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 しめじ	牛乳 おせんべい	れんこんのシャキシャキを楽しむ肉団子です。
29	木		おせんべい	ごはん 煮魚 ゴマネーズサラダ チーズ	さかな 赤みそ	米 はいが米 砂糖 こんにやく マヨネーズ ごま	キャベツ 切干大根 人参	おかし	ほいせん 保育園で人気の煮魚ですよ。

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎今月栄養価平均 エネルギー480Kcal たんぱく質20.1g 脂質13.5g 塩分1.5g (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎今月栄養価平均 エネルギー431Kcal たんぱく質17.2g 脂質11.0g 塩分1.4g

◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

2月3日は 節分(せつぶん)

豆まきをして
「邪気を追い払い、無病息災に過ごす」ことを願います。



節分の夜には、煎り豆をまいて自分の年齢の数だけ豆を食べると体が丈夫になり、風邪をひかないという習わしや、鬼除けにいわしを食べたり飾ったりする風習もあります。
元気に豆まきをして、病や災いを祓って健やかに過ごしましょう！
保育園では縁起物の甘酒といわしがおやつにですよ！



← ← 保育園の給食の情報はこちら
*給食を作っている様子も掲載しています。

*漁業生産者応援プロジェクトで、仮たてを無償提供いただきました！

混ぜごはん&クリームシチューが登場

北海道で捕れたはたての貝柱が保育園に届きます。
貝柱はふっくらとして、うまみがたっぷり。
はたしてどんなお味になるかな！？お楽しみに！



*国際政治情勢の変化に伴い、輸出用のホタテガイが日本国内に滞留し、市場価格が下落していることを受け、保育園などの教育機関へホタテガイを流通させて生産者を支援する経済産業省の補助事業により、無償で提供いただくものです。