



平成31年2月分保育所給食献立一覧表
 月間献立テーマ「いろいろな食材をよくかんで食べましょう」

みどり 保育園

日	曜日	3才未満児 おやつ	昼 食	主な材料とその主なはたらき			おやつ	コメント	栄養価 ()は未満児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
				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	金	お茶 おかし	刻み昆布ごはん 豚汁 みかん	刻み昆布 油揚げ 鶏肉 豚肉 赤みそ	米 さといも	人参 ごぼう 大根 ねぎ みかん	お茶 おかし	おやつは節分の行事食です。 <small>せつぶん ぎょうじしょく</small>	443(421)Kcal 19.7(19.3)g 7.6(6.3)g 1.6(1.5)g
2	土		煮込みうどん	油揚げ	うどん	人参 しめじ			
4	月	お茶 スティックパン	ごはん おひたし レンコンと厚揚げの煮物	豚肉 厚揚げ かつお節	米 砂糖	れんこん 人参 大根 えのき ねぎ 白菜 ほうれん草	(手作り) ふかし芋	つち なか そだ やさい はい にも 土の中で育つ野菜の入る煮物です。	568(577)Kcal 24.2(23.9)g 16.7(17.4)g 1.9(1.9)g
5	火	牛乳 おせんべい	ミルクパン さかなの磯辺揚げ レタス ミニトマト 野菜スープ	さかな 青のり ベーコン	パン 小麦粉 油	レタス ミニトマト かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	牛乳 苺 おかし	あお ころも あ ふうみ いそべあ 青のりの衣で揚げる風味のよい磯辺揚げです。	445(407)Kcal 15.3(13.7)g 14.6(12.7)g 1.5(1.2)g
6	水	ヨーグルト	レーズンパン コーンスープ マカロニと野菜のカレー炒め	豚肉 牛乳	パン マカロニ 油	人参 玉ねぎ コーン クリームコーン ブロッコリー	お茶 みかん おかし	とうもろこしのできるクリームコーンで作るスープです。 <small>つく</small>	553(549)Kcal 27.9(26.8)g 19.2(19.4)g 1.6(1.7)g
7	木	牛乳 おせんべい	ごはん 北海汁 五色きんぴら	豚肉 さかな 合わせみそ	米 油 砂糖	ごぼう 人参 しめじ 玉ねぎ ねぎ 白菜 ほうれん草	お茶 ミニクワッサン	つち なか そだ やさい はい にも 土の中で育つ野菜の入る煮物です。	516(450)Kcal 20.8(17.2)g 14.9(12.0)g 1.1(1.4)g
8	金	牛乳 いちご	じゃこじゃこごはん 沢煮椀 ヨーグルト	じゃこ 鶏卵 豚肉 ヨーグルト	米 ごま	小松菜 大根 人参 たけのこ ごぼう ねぎ しいたけ	お茶 おかし	たくさんの具が入る汁の沢煮椀です。 <small>ぐ はいしる さわに わん</small>	508(483)Kcal 23.6(22.5)g 12.6(13.9)g 1.9(1.6)g
9	土		煮込みうどん	油揚げ	うどん	人参 しめじ			
12	火	牛乳 おせんべい	黒糖パン かぶのスープ あんかけミートボール	豚肉	パン パン粉 油	玉ねぎ ピーマン 人参 かぶ しめじ 小松菜	コーンフロスティ 牛乳がけ	さむ つち なか そだ 寒い土の中で育ったかぶはあまくなりますよ。	608(629)Kcal 22.4(23.4)g 22.9(23.4)g 1.6(1.5)g
13	水	お茶 おかし	ヨーグルパン チリコンカン ひじきサラダ	大豆 鶏肉 ひじき ツナ	パン 油 マヨドレ	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ コーン きゅうり	お茶 おかし	だいず えいよう と 大豆の栄養が取れるアメリカの料理チリコンカンです。 <small>りょうり</small>	575(540)Kcal 24.5(22.2)g 19.3(15.6)g 2.2(2.2)g
14	木	みかん	ごはん 筑前煮 酢の物	鶏肉 厚揚げ わかめ	米 こんにゃく さといも ごま油 砂糖	人参 ごぼう しいたけ きゅうり もやし	牛乳 野菜クラッカー	やさい 野菜のうまみがしみでる筑前煮です。 <small>ちくぜんに</small>	492(431)Kcal 17.3(14.4)g 16.2(12.9)g 1.2(1.0)g
15	金	お茶 おかし	ちらし寿司 すまし汁 いちごヨーグルト	ちくわ 油揚げ 鶏卵 ヨーグルト	米 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ しいたけ	お茶 おかし	からだ こころ 体と心をあたためる具だくさんのすまし汁です。 <small>ぐ じる</small>	411(363)Kcal 16.0(14.0)g 6.6(5.9)g 1.4(1.5)g
16	土		煮込みうどん	油揚げ	うどん	人参 しめじ			

平成31年2月分保育所給食献立一覧表

月間献立テーマ「いろいろな食材をよくかんで食べましょう」

日	曜日	3才未満児 おやつ	昼 食	主な材料とその主なはたらき			おやつ	コメント	栄養価 ()は未満児 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
				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			
18	月	牛乳 おせんべい	ごはん 中華スープ チンジャオロースー	豚肉 豆腐 鶏卵	米 ごま油 片栗粉	ピーマン もやし 玉ねぎ たけのこ 人参 チンゲン菜	お茶 ドーナツ	ほそぎ やさい いた 細切りの野菜を炒めるチンジャオロースーです。	538(553)Kcal 20.6(21.0)g 14.6(15.7)g 1.2(1.4)g
19	火	牛乳 おせんべい	豆乳パン 野菜スープ さかなのケチャップソース和え	さかな 赤みそ	パン 片栗粉 油 砂糖	人参 ピーマン 大根 玉ねぎ エリンギ 小松菜	お茶 みかん おかし	さかなやさい あぶらあ 魚と野菜を油で揚げてケチャップ和えにします。	532(463)Kcal 18.3(15.2)g 16.2(13.1)g 2.0(1.6)g
20	水	みかん	黒糖パン チャプチェ さつまいもとかぼちゃのサラダ	豚肉	パン 春雨 砂糖 ごま油 さつまいも マヨドレ ごま	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ もやし かぼちゃ きゅうり	牛乳 きらず揚げ	かぜ よぼう えいよう と 風邪予防の栄養の取れる彩もよいサラダです。	469(498)Kcal 19.1(19.8)g 17.0(17.6)g 1.6(1.7)g
21	木	牛乳 おせんべい	ごはん みそおでん 酢じょうゆ和え	うずら卵 豆腐 赤みそ わかめ	米 さといも こんにやく 砂糖	大根 人参 キャベツ 小松菜	(手作り) いちごの蒸しパン	あいちけん 愛知県ならではののみそおでんです。	487(513)Kcal 16.6(17.8)g 10.5(12.4)g 1.2(1.4)g
22	金	お茶 スティックパン	カレーライス フレンチサラダ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり みかん缶	お茶 おかし	カレーライスはよくかんで食べましょう。	568(534)Kcal 21.6(20.6)g 12.0(11.1)g 2.5(2.0)g
23	土		煮込みうどん	油揚げ	うどん	人参 しめじ			
25	月	みかん	ごはん 卵の花炒め とうもろこし入りみそ汁	おから 刻み昆布 油揚げ 豚肉 鶏肉 赤みそ	米 油 砂糖 春雨	人参 玉ねぎ ねぎ コーン わかめ	お茶 苺大福	う はな 卵の花ってなんだろう??	459(468)Kcal 17.2(18.3)g 14.7(16.2)g 1.8(1.7)g
26	火	お茶 ゼリー	バターロール 肉団子スープ ゴマネーズサラダ	鶏肉 ツナ	パン 片栗粉 マヨドレ 砂糖 ごま	玉ねぎ しめじ 白菜 人参 キャベツ ブロッコリー	牛乳 おせんべい	かぜ よぼう えいよう と ブロッコリーは風邪予防の栄養が取れます。	498(436)Kcal 22.6(18.9)g 19.9(16.0)g 1.8(1.4)g
27	水	牛乳 バナナ	豆乳パン 中華スープ 野菜のかきあげ	ちくわ 豚肉	パン 小麦粉 油 ビーフン ごま油	玉ねぎ 人参 みずな レタス ミントマツ チンゲン菜 しいたけ	飲むヨーグルト 小魚おかし	みずなってどんな食感かな!?	534(523)Kcal 16.2(16.7)g 19.4(19.4)g 1.1(1.0)g
28	木	牛乳 芋けんぴ	ビビンバ丼 わかめスープ みかん	牛肉 豆腐 わかめ	米 ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 ほうれん草 ねぎ えのき みかん	ケーキ	かんこく ま 韓国の混ぜごはんビビンバです。	491(516)Kcal 15.9(17.2)g 15.1(12.2)g 2.0(2.0)g

◎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1.9g未満 ◎今月栄養価平均 エネルギー509Kcal たんぱく質20.0g 脂質15.1g 塩分1.7g

(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.7g未満 ◎今月栄養価平均 エネルギー492Kcal たんぱく質19.1g 脂質14.4g 塩分1.5g

◎園の都合により献立が変更になることがあります。

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、豆をまいて豆を自分の年齢の数だけ食べると体が丈夫になり、風邪をひかないという習わしがあります。

元気に豆まきをして、栄養たっぷりの大豆をよくかんで食べて元気に過ごしましょう!

保育園では縁起物の甘酒と一緒におやつにできますよ!



ひいらぎいわし

よくかむと、こんないいことが!

- ひ・肥満予防
- み・味覚の発達
- こ・言葉の発音がはっきり
- の・脳の発達
- は・歯の病気予防
- が・がん予防
- い・胃腸の働き促進
- ぜ・全力投球・体力向上
- 食べ過ぎを防ぎます
- 食べ物の味がよくわかります
- 口の周りの筋肉が発達します
- 脳細胞の働きを活発にします
- だ液がたくさん出ます
- だ液中の酵素が働きます
- 消化酵素がたくさん出ます
- 歯を食いしばることができます

知っていますか?

卑弥呼の歯がいへぜ

