

給食献立表

2018年2月

常盤こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15	木	御飯 たらのバーベキューソース キャベツと竹輪の和え物 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	牛乳 人参ケーキ りんご	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、たら、卵、ちくわ、味噌、ごま	りんご、キャベツ、人参、玉葱、レモン汁
2・16	金	2日豆ごはん 16日ぶどうパン ミートローフ ほうれん草ソテー 野菜スープ(玉葱・椎茸・えのきたけ)	牛乳 2日 恵方巻き 16日 ツナ巻き オレンジ	米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油	牛乳、豚挽、卵、ツナ缶、大豆水煮、カニカマ	玉葱、ほうれん草、オレンジ、えのきたけ、人参、胡瓜、椎茸、ピーマン、海苔、昆布
3・17	土	御飯 生揚げの野菜あんかけ 里芋の土佐煮 味噌汁(大根・長葱)	牛乳 ミレービスケット ミニわかめちゃん バナナ	米、里芋、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌、かつお節	バナナ、大根、玉葱、長葱、人参、にら
5・19	月	カレーライス もやしの中華風和え物 若布スープ(若布・豆腐・長葱) 牛乳	麦茶 フルーツヨーグルト 小丸ちゃん	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉、豆腐、ハム、バター	玉葱、もやし、人参、白桃缶、みかん缶、パイン缶、長葱、水菜、若布、にんにく、生姜
6・20	火	肉味噌スパゲティ さつま芋のレモン煮 かぶのスープ(かぶ・葉・人参)	牛乳 フレンチトースト いちご	スパゲティ、さつま芋、食パン、砂糖、片栗粉、マーガリン	牛乳、豚挽、卵、味噌	いちご、人参、玉葱、かぶ、かぶ・葉、干ぶどう、レモン汁
7・21	水	御飯 鯖の当座煮 れんこんの炒り煮 味噌汁(ほうれん草・玉葱)	牛乳 ポテトフライ オレンジ	じゃがいも、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、鯖、味噌、ごま	蓮根、オレンジ、生姜、ほうれん草、いんげん、玉葱、人参、にんにく
8・22	木	御飯 鶏肉のマーマレード煮 おおか和え 味噌汁(里芋・長葱)	牛乳 カルシウムせんべい フランスワッフル バナナ	米、里芋	牛乳、鶏肉、味噌、かつお節	バナナ、白菜、マーマレード、長葱、小松菜、人参、にんにく
9・23	金	ロールパン 鮭のクリームシチュー ミックスサラダ みかん	牛乳 かわりきなこもち りんご	ロールパン、じゃがいも、米、片栗粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鮭、きな粉、バター	りんご、レタス、玉葱、人参、胡瓜
10・24	土	御飯・牛乳 ピーマンの細切り炒め 大根の旨煮 味噌汁(豆腐・人参)	牛乳 牛乳カリント はっぱなせんべい バナナ	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、味噌	バナナ、大根、人参、ピーマン、玉葱
26	月	御飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 ごまクッキー いちご	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏肉、バター、ごま、卵	いちご、ブロッコリー、キャベツ、玉葱、人参、コーン缶、生姜、にんにく
13・27	火	御飯 鯖の照り焼き うの花炒り 味噌汁(さつま芋・玉葱)	牛乳 ミニハート カルテツおさかなサブレ バナナ	米、さつま芋、油、こんにゃく、砂糖	牛乳、鯖、おから、味噌	バナナ、玉葱、長葱、人参、干椎茸
14・28	水	きつねうどん 南瓜の味噌煮 かぶの梅あえ ヨーグルト	牛乳 揚げパン(グラニュー糖) みかん	干麺、ロールパン、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、油揚げ、鶏挽、味噌、かつお節	南瓜、みかん、かぶ、玉葱、長葱、人参、胡瓜、梅干、干椎茸、昆布
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	609kcal	鉄	2.6mg
			たんぱく質	23.1g	カルシウム	257mg
			脂質	18.3g	ビタミンC	38mg
			塩分	2.5g	食物繊維	4.2g

離乳食献立表 3回食・完了食

2018年2月

常盤ころ保育園

日	曜	午前 3回食・完了食(I・II)		午後 3回食・完了食(I)		午後 完了食(II)	
1・15	木	全粥・軟飯 たらのりんご煮 和えもの 味噌汁	たら、りんご キャベツ、人参、ごま じゃが芋、玉葱	全がゆ・軟飯 鶏つくね かぶのコンソメ煮 すまし汁	鶏挽、玉葱 かぶ、葉 麩、人参	人参ケーキ すまし汁	小麦粉、卵、砂糖、 ベーキングパウダー 油、レモン汁、人参 麩、人参
2・16	金	2日全粥・軟飯 ミートローフ ほうれん草ソテー 野菜スープ	16日パンがゆ・食パン 豚挽、卵、人参、玉葱、ピーマン ほうれん草、人参、玉葱 玉葱、人参	全がゆ・軟飯 かじきのとろみ煮 和えもの 味噌汁	かじき しらす、青梗菜、人参 南瓜、玉葱	ツナおにぎり 味噌汁	米、ツナ、塩、醤油 南瓜、玉葱
3・17	土	全がゆ・軟飯 豆腐の野菜あんかけ 里芋の土佐煮 味噌汁	豆腐、豚挽、人参、玉葱、にら 里芋 大根、人参	煮込みうどん ゆかり和え ヨーグルト	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、キャベツ ブロッコリー、人参、ゆかり プレーンヨーグルト	煮込みうどん ゆかり和え	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、キャベツ ブロッコリー、人参、ゆかり
5・19	月	全がゆ・軟飯 肉じゃが 和えもの 豆腐スープ	豚挽、人参、玉葱、じゃが芋 キャベツ、人参 豆腐、玉葱	全粥・軟飯 炒り卵 炒めもの 味噌汁	卵、しらす、人参、玉葱 茄子、白菜 さつま芋、人参	軟飯 炒り卵 炒めもの	卵、しらす、人参、玉葱 茄子、白菜
6・20	火	煮込みうどん さつま芋のレモン煮 かぶのコロコロ和え	うどん、豚挽、 人参、玉葱 さつま、レモン汁 かぶ、人参	パンがゆ・食パン 魚のケチャップ煮 里芋のごま煮 小松菜スープ	鮭 里芋、人参、ごま 小松菜、玉葱	フレンチトースト 小松菜スープ	食パン、卵、牛乳、 砂糖、マーガリン 小松菜、玉葱
7・21	水	全粥・軟飯 煮魚 南瓜の炒り煮 味噌汁	たら 南瓜、人参、ごま ほうれん草、玉葱	全粥・軟飯 豚挽の旨煮 ゆで野菜 野菜スープ	豚挽、人参、大根、じゃが芋 ブロッコリー、人参 キャベツ、玉葱	ポテトフライ 野菜スープ	じゃが芋、油、塩 キャベツ、玉葱
8・22	木	全粥・軟飯 煮鶏 おかか和え 味噌汁	鶏挽、玉葱 白菜、人参、小松菜、かつお節 里芋、玉葱	煮込みうどん 魚のおろし煮 フルーツ	うどん、人参、 玉葱、ピーマン かじき、大根 バナナ	煮込みうどん フルーツ	うどん、人参、 玉葱、ピーマン バナナ
9・23	金	パンがゆ・食パン 鮭のクリームシチュー 和えもの	鮭、人参、玉葱、じゃが芋 青梗菜、人参	全がゆ・軟飯 鶏のトマト煮 ほうれん草炒め 味噌汁	鶏挽、トマト、玉葱 ほうれん草、人参 玉葱、にら	かわりきなこもち 味噌汁	米、片栗粉、きな粉 砂糖、塩 玉葱、にら
10・24	土	全粥・軟飯 豚挽の炒め煮 大根の旨煮 味噌汁	豚挽、人参、玉葱、ピーマン 大根、人参 豆腐、人参	全粥・軟飯 煮魚 チーズ和え 南瓜のスープ	たら キャベツ、人参、粉チーズ 南瓜、玉葱	軟飯 煮魚 チーズ和え	たら キャベツ、人参、粉チーズ
26	月	全粥・軟飯 鶏団子煮 ブロッコリー和え 野菜スープ	鶏挽、玉葱 ブロッコリー、人参 キャベツ、玉葱	全粥・軟飯 魚の野菜煮 ケチャップ炒め 味噌汁	鮭、人参、里芋 白菜、玉葱、ピーマン 小松菜、人参	ごまクッキー 味噌汁	小麦粉、バター、 砂糖、卵、ごま 小松菜、人参
13・27	火	全がゆ・軟飯 かじきの照り煮 うの花炒り 味噌汁	かじき おから、人参、玉葱 さつま芋、玉葱	全粥・軟飯 豚挽の味噌煮 大根のおかか煮 人参スープ	豚挽、玉葱、青梗菜 大根、かつお節 人参、玉葱	軟飯 豚挽の味噌煮 大根のおかか煮	豚挽、玉葱、青梗菜 大根、かつお節
14・28	水	煮込みうどん 南瓜の味噌煮 かぶの煮物 ヨーグルト	うどん、卵、人参、玉葱 鶏挽、南瓜 かぶ、葉、かつお節 プレーンヨーグルト	パンがゆ・食パン 豆腐ステーキ 千切り炒め 野菜スープ	豆腐 じゃが芋、玉葱、ピーマン ブロッコリー、人参、玉葱	サンドイッチ 野菜スープ	ロールパン、いちごジャム ブロッコリー、人参、玉葱

離乳食献立表 1回食・2回食

2018年2月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 1回食 I	午前 1回食 II	午前 2回食 I・II		午後 2回食 I・II	
1・15	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 じゃが芋つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ 魚の旨煮 じゃが芋のマッシュ	たら、人参、玉葱、 キャベツ、だし、醤油 じゃが芋、だし	七倍がゆ 豆腐のスープ煮 すまし汁	豆腐、かぶ、だし、醤油 人参、玉葱、だし、塩
2・16	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ そぼろ煮 野菜スープ	鶏挽、だし、塩 人参、玉葱、ほうれん草、 だし、醤油	七倍がゆ 魚の煮付け 煮物	たら、だし、醤油 人参、玉葱、南瓜、 だし、味噌
3・17	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし 大根つぶし	七倍がゆ 煮奴 味噌汁	豆腐、だし、醤油 人参、玉葱、 里芋、大根、だし、味噌	煮込みうどん 煮浸し	うどん、鶏挽、人参、 キャベツ、だし、醤油 ブロッコリー、玉葱、だし
5・19	月	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト じゃが芋ペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす じゃが芋つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ 鶏の野菜煮 野菜スープ	鶏挽、人参、じゃが芋、 だし、醤油 キャベツ、玉葱、だし	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 さつま芋マッシュ	豆腐、人参、白菜、 なす、だし、味噌 さつま芋、だし
6・20	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト かぶペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 かぶつぶし さつま芋つぶし	煮込みうどん 煮物	うどん、豆腐、人参、 玉葱、だし、味噌 さつま芋、かぶ、だし、醤油	パンがゆ 鮭のトロトロ煮 野菜スープ	鮭、小松菜、だし、醤油 人参、玉葱、里芋、だし、塩
7・21	水	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 南瓜ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・白身魚 南瓜つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 煮魚 味噌汁	たら、だし、醤油 人参、玉葱、南瓜、 ほうれん草、だし、味噌	七倍がゆ 鶏挽の煮物 煮浸し	鶏挽、大根、人参、 じゃが芋、だし、醤油 キャベツ、ブロッコリー、だし
8・22	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 白菜つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 鶏挽のあんかけ 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 里芋、だし、醤油 白菜、だし	煮込みうどん 魚のおろし煮	うどん、人参、玉葱、 だし、味噌 しらす、大根、だし
9・23	金	パンがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ 鮭のスープ煮 煮物	鮭、人参、玉葱、だし、塩 じゃが芋、だし	七倍がゆ 鶏のトマト煮 味噌汁	鶏挽、トマト、だし、醤油 人参、玉葱、 ほうれん草、だし、味噌
10・24	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 大根つぶし	七倍がゆ 豆腐の旨煮 味噌汁	豆腐、人参、玉葱、 だし、醤油 大根、だし、味噌	七倍がゆ 魚の旨煮 煮物	たら、人参、キャベツ、 だし、醤油 南瓜、だし
26	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト ブロッコリーペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 ブロッコリーつぶし キャベツつぶし	七倍がゆ 鶏挽のクタクタ煮 野菜スープ	鶏挽、ブロッコリー、 人参、だし、醤油 キャベツ、玉葱、だし、塩	七倍がゆ 魚の野菜煮 味噌汁	鮭、玉葱、里芋、 白菜、だし、醤油 小松菜、人参、だし、味噌
13・27	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし さつま芋つぶし	七倍がゆ 煮魚 味噌汁	鮭、だし 人参、玉葱、 さつま芋、だし、味噌	七倍がゆ 煮奴 煮物	豆腐、だし、味噌 人参、玉葱、 大根、だし、醤油
14・28	水	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト かぶペースト 南瓜ペースト	パンがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 かぶつぶし 南瓜つぶし	煮込みうどん 豆腐の煮物 ヨーグルト	うどん、人参、玉葱、 かぶ、だし、味噌 豆腐、南瓜、だし、醤油 プレーンヨーグルト	パンがゆ そぼろあんかけ 野菜スープ	鶏挽、人参、じゃが芋 だし、醤油 ブロッコリー、玉葱、だし

軽食献立表

2018年2月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1・15 木	おにぎり	米		昆布佃煮	
2・16 金	サンドイッチ	ロールパン		いちごジャム	
5・19 月	じゃこトースト	食パン、 マヨネーズ	しらす干し	青のり	
6・20 火	ごま塩おにぎり	米			ごま塩
7・21 水	ホットドッグ	ロールパン	ウインナー	キャベツ	ケチャップ
8・22 木	ポークピラフ	米	豚挽	玉葱、人参、パセリ	コンソメ、食塩
9・23 金	クラッカーサンド			ブルーベリージャム	
26 月	おにぎり	米			ゆかり
13・27 火	サンドイッチ	ロールパン		りんごジャム	
14・28 水	クラッカーサンド	マヨネーズ	ツナ缶		食塩



2月 給食だより



暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。風邪やインフルエンザなど感染が拡大する時期でもあります。予防のため手洗い・うがいをしっかり行い、また部屋の換気などを十分に行うといいですね。抵抗力を強くするためにも食事の栄養バランスをよくするよう心がけましょう。

2月3日は「節分」です。節分の豆まきに使う大豆は、古くから五穀の一つとして大切にされてきました。「豆は畑の肉」といわれるくらい小さな粒に栄養が詰っています。食生活の中で他の食品とバランスよく食べましょう。

豆にも用途によっていろいろあります。
大豆は色別に黄大豆・黒大豆・青大豆があります。

- *黄大豆・・・主にみそ、納豆、豆腐など加工品になります。
- *黒大豆・・・黒豆です。おせち料理に使われます。
- *青大豆・・・きな粉や煮豆になります。



恵方巻の由来と2018年の方角

由来・・・「恵方巻」とは節分の夜に食べる縁起物の太巻きのことです。暦の上で春を迎える節分の日に太巻きをその年の縁起のよい方角に向けて丸かじりすると幸運が回ってくる。また1年の災いを払う厄落としや商売繁盛の意味を込めて食べたのが始まりとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。

方角・・・ 南南東



*2月のおすすめレシピです。ぜひ作ってみて下さいね。

たらのバーベキューソース(4人分)

たら	50g4切れ	①りんごは皮をむきすりおろす
小麦粉	20g	②①と酢・みりん・醤油・砂糖を火にかけてひと煮立ちさせる
油	8g	③たらは水気を取り、小麦粉をまぶす。フライパンに油をぬってムニエルに焼く
りんご	14g	④③に②をかけたたらできあがりです
酢	2g	
みりん	2g	
醤油	□	

バーベキューソースのみだと酸っぱく感じますが、魚にからめるとおいしいです。前回とても人気のあった献立です。

2月2日(金曜日)

たいよう組は恵方巻を自分たちで巻いて食べる予定です。
みんなじょうずにできるかな。お子さんと節分について、話をしコミュニケーションをとってみるのもいいですね。

