

2月の予定献立表

2024年度

鴨島中央認定こども園

2月 日 曜	献立	赤 (体を作る・血や肉になる)	黄 (体や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)	1～2歳児	おやつ	未満児	以上児
					午前のおやつ		エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質
1 土	パン ミートソーススパゲティ ジャーマンポテト 添え野菜 バナナ	豚挽肉 ウィナー 牛乳	食パン スパゲティー ケチャップ じゃがいも せんべい	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン きゅうり バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	455Kcal 18.3g	550Kcal 21.8g
3 月	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き さつまいものいとご煮 海藻の酢物 パイン	鮭 小豆 シーチキン ひじき わかめ 低脂肪乳	米 マヨネーズ さつまいも 砂糖 ごま 酢 みりん しょうゆ コーンフレーク	たまねぎ しめじ にんじん パセリ きゃべつ もやし コーン パイン バナナ レーズン	ビスケット 牛乳	乳飲料(低脂肪) フルーツコーンフレーク	493Kcal 17.8g	605kcal 21.1g
4 火	ごはん ハンバーグケチャップソース ブロッコリーサラダ 味噌汁 バナナ	ハンバーグ シーチキン 油揚げ 大豆 低脂肪乳	米 コンソメ ケチャップ 砂糖 食塩 マヨネーズ みそ	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ だいこん バナナ	コーンフレーク 牛乳	牛乳 大豆とごまの ソフトクッキー	479Kcal 20.0g	606Kcal 24.8g
5 水	ごはん 鮭の西京焼き 五目ひじき はくさいのゆかり和え 味噌汁 パイン	鮭 ちくわ 厚揚げ ひじき ハム 豆腐 おから 油揚げ 牛乳	米 白みそ マヨネーズ みりん 砂糖 しょうゆ 油 食塩 酢 ゆかり 薄力粉	にんじん いんげん はくさい だいこん パイン	ヨーグルト	牛乳 おからドーナツ	458Kcal 18.5g	590Kcal 22.3g
6 木	ごはん 照り焼きチキン 高野豆腐の含め煮 シルバーサラダ バナナ	鶏肉 高野豆腐 かにかま 豆腐 油揚げ 牛乳	米 砂糖 みりん しょうゆ はるさめ 食塩 マヨネーズ	にんじん だいこん きゅうり たまねぎ はくさい 青ねぎ	ビスケット 牛乳	牛乳 けんちん風おじや	492Kcal 20.1g	615kcal 24.6g
7 金	ごはん 和風オムレツ 切干大根の煮物 ひじきサラダ パイン	卵 豚挽肉 豆腐 ちくわ ひじき 牛乳	米 砂糖 みりん しょうゆ 油 マヨネーズ 食塩 マーガリン ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん 切干大根 乾しいたけ グリンピース こまつな コーン パイン バナナ	ヨーグルト	牛乳 バナナブレッド	463Kcal 17.8g	598Kcal 21.3g
8 土	パン ちくわの卵とじ えびトマトのスパゲティー サラダ バナナ	えび ちくわ 卵 牛乳	食パン スパゲティー オリーブ油 コンソメ 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 マヨネーズ せんべい	ピーマン たまねぎ トマト しめじ にんじん きゅうり コーン バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	461Kcal 19.8g	558Kcal 24.0g
10 月	ごはん 鮭のマヨコーン焼き 春雨サラダ わかめスープ りんご	鮭 錦糸卵 わかめ 豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 マヨネーズ はるさめ 砂糖 しょうゆ みりん 酢 ごま油 食塩 中華スープの素 ホットケーキミックス	たまねぎ パセリ コーン きゅうり 乾しいたけ にんじん えのき しめじ りんご	バナナ 牛乳	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	461Kcal 17.3g	581Kcal 21.0g
12 水	ごはん 春雨とえびの中華炒め フライドポテト 海藻の酢物 バナナ	えび 豚挽肉 ひじき わかめ シーチキン きな粉 低脂肪乳	米 はるさめ ごま油 中華だし しょうゆ 砂糖 フライドポテト 油 食塩 マカロニ	しょうが にんじん たまねぎ こまつな 乾しいたけ はくさい もやし パイン	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) マカロニきな粉	478Kcal 16.0g	618kcal 18.7g
13 木	ごはん 豚肉のクリーム煮 ゆで卵 ほうれん草のおかか和え みかん	豚肉 卵 ひじき かつお節 ちくわ きな粉 乳酸菌飲料	米 バター 小麦粉 食塩 コンソメ 砂糖 みりん しょうゆ スティックパン	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ グリンピース ほうれん草 みかん	コーンフレーク 牛乳	乳酸菌飲料 スティックパン	469Kcal 20.9g	591kcal 26.0g
14 金	ごはん 筑前煮 大豆サラダ かしめん汁 ココアブラウニー	鶏肉 大豆 ハム ちくわ 牛乳 チーズ	米 砂糖 みりん しょうゆ ココア じゃがいも マヨネーズ ふしめん ごま バター 薄力粉	りんごん ごぼう 乾しいたけ いんげん にんじん きゅうり えのき 青ねぎ だいこん	ヨーグルト	牛乳 ごまとチーズのパン	507Kcal 20.6g	661Kcal 25.3g
15 土	パン ナポリタン かぼちゃのそぼろ煮 添え野菜 バナナ	ウィナー 豚挽肉 牛乳	パン スパゲティー 油 ケチャップ コンソメ 食塩 砂糖 しょうゆ ビスケット	ピーマン たまねぎ トマト しめじ にんじん かぼちゃ ブロッコリー バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	477Kcal 17.1g	581kcal 20.2g
17 月	ごはん 八宝菜 しゅうまい ゆで卵 みかん	豚肉 えび しゅうまい 卵 大豆 牛乳	米 中華スープの素 食塩 ごま油 しょうゆ 片栗粉 ごま 食パン ビュアココア 砂糖 バター	はくさい にんじん たまねぎ しめじ こまつな しめじ みかん	バナナ 牛乳	牛乳 ココアラスク	461Kcal 20.8g	563Kcal 25.6g
18 火	ごはん 鮭のレモン焼き 厚揚げのそぼろ煮 マカロニサラダ パイン	鮭 厚揚げ 豚挽肉 ハム 低脂肪乳	米 オリーブ油 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん マカロニ マヨネーズ せんべい	しょうが レモン果汁 たまねぎ にんじん きゅうり パイン	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) せんべい	478Kcal 19.9g	619kcal 24.4g
19 水	ごはん 鶏のから揚げ 金時煮豆 もやしのナムル きのこの味噌汁 バナナ	鶏肉 金時豆 豆腐 しらす干し あおのり ひじき 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 油 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん ごま 酢 ごま油 みそ 食パン マヨネーズ	しょうが にんにく もやし こまつな えのき しいたけ だいこん にんじん バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 しらすマヨパン	521Kcal 20.2g	644kcal 24.5g
20 木	<お誕生会> どくしまカレー 地産地消サラダ ヨーグルト	豚肉 ちくわ しらす干し わかめ 卵 低脂肪乳	米 カレールウ さつまいも 油 酢 砂糖 ごま ごんにやく ごま油 ホットケーキミックス ホイップクリーム	しょうが にんにく れんこん なす たまねぎ にんじん しめじ はくさい いちご	ビスケット 牛乳	乳飲料(低脂肪) お誕生会クレープ	496Kcal 18.4g	611kcal 22.0g
21 金	ごはん 鮭のみそごま焼き 肉じゃが さっぱりきゃべつ	鮭 豚肉 チーズ ベーコン 低脂肪乳	米 みそ ごま みりん しょうゆ 砂糖 じゃがいも 酢 食塩 コンソメ	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きゃべつ きゅうり パイン こまつな	コーンフレーク 牛乳	乳飲料(低脂肪) ベジタブルリソット	493Kcal 20.5g	605kcal 25.0g
22 土	パン 炊き合わせ ツナクリームスパゲティー サラダ バナナ	シーチキン 厚揚げ 牛乳	パン スパゲティー 油 コンソメ しょうゆ 砂糖 マヨネーズ ホワイトルウ せんべい	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー コーン だいこん バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	493Kcal 18.4g	605kcal 21.9g
25 火	ごはん 魚のかば焼き シルバーサラダ 豆腐のふわふわスープ みかん	魚 かにかまぼこ 豆腐 卵 ハム 低脂肪乳	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 マヨネーズ はるさめ ホットケーキミックス	きゅうり にんじん たまねぎ 青ねぎ みかん コーン こまつな	バナナ 牛乳	乳飲料(低脂肪) ベジタブルケーキサレ	502Kcal 19.6g	621kcal 23.9g
26 水	パン ホワイトシチュー 高野豆腐の含め煮 切干大根サラダ バナナ	鶏肉 高野豆腐 わかめ ひじき シーチキン 小魚 低脂肪乳	食パン ホワイトシチュールウ 油 じゃがいも 砂糖 みりん しょうゆ 酢 ごま ごま油 せんべい	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ 切干大根 きゃべつ はくさい バナナ	ビスケット 牛乳	乳飲料(低脂肪) 小魚 せんべい	499Kcal 22.2g	614kcal 27.4g
27 木	ごはん 松風焼き ひじきとちくわのきんぴら はくさいのみかんの酢物	豚挽肉 卵 豆腐 ちくわ ひじき 卵 牛乳 低脂肪乳	米 パン粉 しょうゆ みりん 砂糖 ごま油 酢 ごま マヨネーズ 食パン マーガリン	にんじん たまねぎ ピーマン はくさい だいこん みかん	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) ブレントトースト	458Kcal 20.6g	591Kcal 25.3g
28 金	ごはん ちくわのさくさく焼き そぼろ煮 ブロッコリーサラダ パイン	ちくわ 豚挽肉 卵 青のり チーズ 牛乳	米 パン粉 カレー粉 マヨネーズ オリーブ油 食塩 砂糖 しょうゆ みりん じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン しめじ パイン	コーンフレーク 牛乳	牛乳 焼きおにぎり	492Kcal 17.9g	560kcal 18.3g

※ こども園の都合により多少献立変更があるかもしれませんが、ご了承ください。

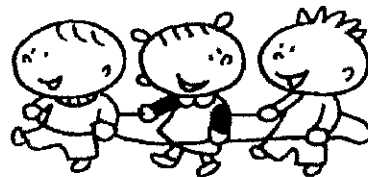


食育だより 2月号

鴨島中央認定こども園 給食室

2月食育目標 ~冬野菜を食べて元気に過ごそう!~ 寒さに負けない体をつくろう!

「立春」を迎え、暦の上では春になりますが、実は1年でいちばん寒いのがこの2月。風邪などひかないように、温かい具だくさんの汁物などで体を温め、1日を元気にスタートさせましょう。



節分ってなあに?

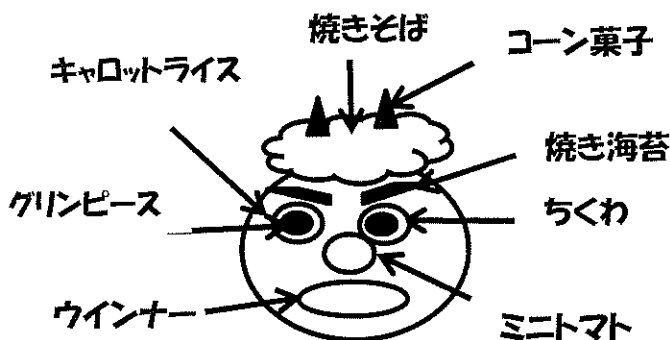


節分は、本来は各季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のこと。

節分には豆まきをしたり、恵方巻きを食べる風習があります。

とくに豆まきは、子どもたちが楽しみにしているイベントの1つ。節分に豆をまくのは穀物である豆には「生命力と魔除けの力」が備わっているとされています。

~赤鬼ランチ~



残さず食べて
鬼を退治するぞ!!

今年の節分は2月2日(日)なので、急遽献立を変更し、1月31日(金)に赤鬼ランチを食べました!



子どもの食べる意欲を育てよう! ~楽しい経験が子どもの食欲を導きます~

- ・たくさん遊んだあと・・・心地よい空腹感があります。
- ・自分で作ったもの、お友だちといっしょに料理したもの・・・いつもよりおいしく感じます。
- ・自分で育てた野菜たち・・・いつもは苦手な野菜もおいしく食べられます。
- ・お母さん・お父さんがおいしそうに食べている・・・マネしたくなります。

栄養豆知識・大豆

大豆は昔から「畑の肉」と言われるほど植物性食品の中でたんぱく質が多い食品です。しかも脂質量が少なく、肉類には含まれない食物繊維が豊富です。鉄分やカルシウムも多く含まれます。こども園の給食にも頻繁に大豆食品を取り入れています。大豆をそのまま食べるのが苦手なお子さんでも水煮大豆をミキサーにかけペースト状にし、蒸しパンやソフトクッキーなどに入れ込むことで抵抗なく大豆を摂取することができます。

