

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1 ・ 15	木 ロールパン チリコンカーン 野菜スープ	牛乳(未満児) チーズ(未満児) スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛乳・プロセズ・牛ひき肉・ゆでだいず・脱脂粉乳・豆乳	ロールパン・パン粉・ドミグラスソース・植物油・じゃがいも・グラニュー糖・米粉	たまねぎ・にんじん・にんにく・キャベツ・セロリ・パセリ・干しぶどう	トマトチャップ・食塩・パプリカ・鳥がらだし・濃口しょうゆ・ペーキングパウダー・パニェツェス
2 ・ 16	金 麦ごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 わかめスープ	牛乳(未満児) バナナ(未満児) スキムミルク 大豆ごはん	牛乳・豚肉・厚揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳・油揚げ・ゆでだいず	精白米・押麦・植物油・三温糖・ごま油	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・えのきたけ・青ねぎ	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・みりん
3 ・ 17	土 肉うどん バナナ	牛乳(未満児) パイナップル缶(未満児) 牛乳 せんべい	牛乳・牛肉	干しうどん・植物油・三温糖・せんべい	パイナップル缶・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・バナナ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
5 ・ 19	月 麦ごはん 魚の元気揚げ レタス 納豆汁	牛乳(未満児) せんべい(未満児) スキムミルク ふかしもち	牛乳・魚・納豆・油揚げ・脱脂粉乳	せんべい・精白米・押麦・黒ごま・小麦粉・揚げ油・じゃがいも・さつまいも	しょうが・しそ葉・レタス・たまねぎ・にんじん・青ねぎ	食塩・煮干しだし・米みそ・妻みそ
6 ・ 20	火 麦ごはん ローストチキン ゆでブロッコリー かぼちゃスープ	牛乳(未満児) りんご(未満児) スキムミルク チーズケーキ	牛乳・鶏肉・ベーコン・脱脂粉乳・鶏卵・クリームチーズ	精白米・押麦・植物油・バター・小麦粉・三温糖・無塩バター・ホットケーキミックス	りんご・ブロッコリー・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・パセリ・レモン果汁	食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・鳥がらだし
7 ・ 21	水 麦ごはん 魚の照り焼き にんじんの甘煮 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) チーズ(未満児) スキムミルク きな粉ブルーンマフィン	牛乳・プロセズ・魚・木綿豆腐・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	精白米・押麦・三温糖・植物油・ホットケーキミックス	しょうが・にんじん・こまつな・干しブルーン	みりん・濃口しょうゆ・食塩・かつお昆布だし
8	木 麦ごはん 牛肉とピーマンの炒め 具だくさんみそ汁	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) 豆乳 バナナケーキ	牛乳・牛肉・油揚げ・調整豆乳・鶏卵・脱脂粉乳	ウエハース・精白米・押麦・ごま油・片栗粉・小麦粉・三温糖・バター	ゆでたけのこ・ピーマン・にんじん・はくさい・たまねぎ・もやし・青ねぎ・バナナ	みりん・濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・米みそ・妻みそ・ペーキングパウダー・パニェツェス
9 ・ 29	金 豆腐の野菜あんかけ かまぼこの清汁	牛乳(未満児) もも缶(未満児) スキムミルク 9日)いちご牛乳寒天 29日)ジャムサンド	牛乳・鶏もも・木綿豆腐・かまぼこ・塩わかめ・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・押麦・三温糖・片栗粉・食パン・いちごジャム	もも缶・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・えのきたけ・いちご	かつおだし・濃口しょうゆ・清酒・かつお昆布だし・食塩
10 ・ 24	土 スパゲティ・ナポリタン 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) みかん(未満児) 牛乳 バームクーヘン	牛乳・豚肉・あさり水煮缶・粉チーズ・トリングヨーグルト	スパゲティ・植物油・バームクーヘン	みかん・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ホールコン缶・マッシュルーム缶・トマトビュレ	食塩・コンソメ・トマトチャップ・ウスターソース
26	月 麦ごはん 鮭とほうれんそうのオイスターソース炒め もずくスープ	牛乳(未満児) オレンジ(未満児) 牛乳 マーラーカオ	牛乳・鮭・もずく・木綿豆腐・鶏卵・コンデンスミルク	精白米・押麦・植物油・三温糖・小麦粉・黒砂糖	オレンジ・たまねぎ・ほうれんそう・もやし・にんじん・にんにく・えのきたけ・青ねぎ	食塩・清酒・オイスターソース・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・ペーキングパウダー・重曹
13 ・ 27	火 麦ごはん カレー煮 フレンチサラダ	牛乳(未満児) バナナ(未満児) スキムミルク りんご クラッカー	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・クッキー	バナナ・たまねぎ・にんじん・ホールコン缶・冷凍グリーンピース・キャベツ・きゅうり・りんご	食塩・カレー粉・トマトチャップ・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩(塩もみ用)・食酢
14 ・ 28	水 麦ごはん 魚のパン粉焼き ゆでいんげん 豆腐とコロコロ野菜の清汁	牛乳(未満児) せんべい(未満児) 豆乳 ココアホットケーキ	牛乳・白身魚・鶏卵・粉チーズ・木綿豆腐・調整豆乳・脱脂粉乳	せんべい・精白米・押麦・パン粉・マーガリン・小麦粉・三温糖・無塩バター・植物油	パセリ・さやいんげん・こまつな・にんじん・だいこん	食塩・白ワイン・かつお昆布だし・濃口しょうゆ・ビュアコア・ペーキングパウダー
22	木 キャロットごはん 切干大根のみそマネズ和え 白菜と春雨のスープ りんごゼリー	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) スキムミルク みかん ビスケット	牛乳・しらす干し・豚肉・粉寒天・脱脂粉乳	ウエハース・精白米・押麦・マネズ・すりごま・緑豆はるさめ・植物油・三温糖・ビスケット	にんじん・しそ葉・切干だいこん・きゅうり・はくさい・青ねぎ・しょうが・りんごジュース・みかん	清酒・食塩・濃口しょうゆ・煮干しだし・みりん・食塩(塩もみ用)・米みそ・鳥がらだし

おたんじょうび
きゅうしょく

こんげつのかきゅうしょく



★日々の給食で食育を！ 今月のメニュー紹介 「大豆ごはん(おやつ)」 (2日・16日)

2月3日は節分です。「鬼はそと、福はうち」のかけ声をかけながら豆まきをして「鬼」を追い払い、「福」を呼び込みます。豆まきの後は福豆(豆まきに使う炒り大豆)を食べて、1年間の無病息災を願います。保育園では、誤嚥や窒息防止の観点から給食に炒った大豆を使用しないので、今回はゆで大豆を使用した「大豆ごはん」をおやつに取り入れました。

大豆は、「畑の肉」ともいわれるように、良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。他にも食物繊維や鉄、カリウム、カルシウム、ビタミンB類など私たちの体で大切な働きをしてくれる栄養素が含まれています。栄養満点の大豆を食べて丈夫な体をつくりましょう。