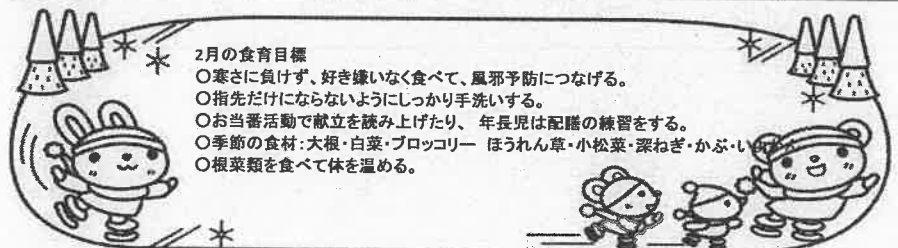


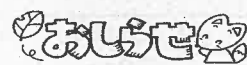


日/曜	献立名	上:未滿児朝のおやつ 下:全児3時のおやつ	材 料 名		
			黄:熱や力になるもの	赤:血や肉や骨になるもの	緑:体の調子を整えるもの
1	いが蒸し ／ ひじきと大豆のソテー 火 相性汁・ブルー	牛乳・クラッカー おにぎり(たくあん) 麦茶	もち米・片栗粉・ごま油・なたね油・春雨・さつまいも・精白米・黒ごま	木綿豆腐・豚ミンチ・ひじき・大豆・ベーコン・いりこ・米みそ・豆腐・しらす干し・スキムミルク	生姜・白ねぎ・玉葱・人参・小松菜・たくあん
2	魚のキャロットソース焼き ／ 切干大根の煮物 水 豆乳スープ・みかん	牛乳・ポップコーン パンせんべい(黒糖) スキムミルク	マヨネーズ・なたね油・三温糖・フランスパン・黒砂糖	白身魚・さつまあげ・豆乳・スキムミルク	玉葱・人参・パセリ・レタス・切り干し大根・グリーンピース・大根・白菜・えのきだけ・こねぎ・みかん
3	ポークビーンズ ／ パンサラダ 木 りんご	牛乳・胚芽スティック おからのクッキー スキムミルク	じゃがいも・なたね油・三温糖・デミグラスソース・ホットケーキ粉・バター	豚肉・大豆・卵・おから・スキムミルク	玉葱・人参・グリーンピース・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・パン缶・りんご
4	☆誕生会☆わかめご飯 ／ タンドリーチキン・レモン和え 金 コーンスープ・ゼリー	牛乳・小魚スナック ケーキ 牛乳	精白米・白ごま・ゼリー・ケーキ	鶏肉・ヨーグルト・わかめ・しらす干し・ヨーグルト・チーズ・木綿豆腐・牛乳・生クリーム	人参・玉葱・にんにく・キャベツ・きゅうり・レモン・パセリ・トウモロコシ缶
5	肉うどん ／ ポテトサラダ 土 ブルー	牛乳・ビスケット 菓子(クラッカー) 麦茶	うどん麺・なたね油・三温糖・じゃが芋・マヨネーズ・クラッカー	牛肉・かつお節・いりこ	玉葱・人参・こねぎ・しめじ・きゅうり・キャベツ・ブルー
7	鶏肉のブレゼー ／ 切り干し大根の煮物 月 みそ汁・りんご	牛乳・せんべい 菓子(ビスケット) リンゴジュース	小麦粉・バター・なたね油・三温糖・さつまいも・ビスケット	鶏肉・いりこ・さつまあげ・米みそ・生クリーム	玉葱・人参・切干大根・エリンギ・ブロッコリー・トマトケチャップ・えのきだけ・こねぎ・グリーンピース・りんご・リンゴジュース
8	魚のバーベキュー風 ／ 五色きんぴら 火 みそ汁・チーズ	牛乳・芋スナック ジャムパン スキムミルク	かたくり粉・なたね油・三温糖・ごま油・じゃがいも・糸こんにゃく・ロールパン・イチゴジャム	白身魚・焼きちくわ・厚揚げ・いりこ・米みそ・チーズ・スキムミルク	レタス・玉葱・ごぼう・にんじん・青ピーマン・りんご・こねぎ
9	☆お弁当の日☆ みそ汁・みかん 水 おかず入りのお弁当をお願いします	牛乳・かりんとう クロワッサン スキムミルク	クロワッサン	いりこ・米みそ・わかめ・スキムミルク	たまねぎ・えのきだけ・みかん
10	みそおでん ／ 納豆和え 木 りんご	牛乳・ウエハース 焼き芋 スキムミルク	里芋・こんにゃく・三温糖・さつまいも	卵・厚揚げ・ちくわ・鶏肉・昆布・米みそ・納豆・スキムミルク	大根・にんじん・ほうれんそう・えのきだけ・りんご
12	五目うどん ／ パンパンサラダ 土 チーズ	牛乳・ねじねじ 菓子(コーンスナック) 麦茶	うどん麺・さつまいも・マヨネーズ・コーンスナック	ちくわ・鶏肉・かつお節・昆布・ツナ缶・チーズ	玉葱・干し椎茸・人参・こねぎ・かぼちゃ・きゅうり
14	鶏のさつぱり煮 ／ スパゲティサラダ 月 みそ汁・みかん	牛乳・クッキー おにぎり(わかめ) 麦茶	三温糖・スパゲティ・マヨネーズ・里芋・精白米・黒ごま	鶏肉・かつお節・ツナ缶・木綿豆腐・いりこ・米みそ・炊き込みわかめ・しらすぼし	にんにく・生姜・人参・きゅうり・ブロッコリー・玉葱・えのきだけ・みかん

日/曜	献立名	上:未滿児朝のおやつ 下:全児3時のおやつ	材 料 名		
			黄:熱や力になるもの	赤:血や肉や骨になるもの	緑:体の調子を整えるもの
15	魚の香味焼き ／ 梅肉和え 火 みそ汁・りんご	牛乳・あられ ☆グツキング☆ 梅が枝もち 牛乳	三温糖・上新粉・白玉粉・あんこ	白身魚・かつお節・わかめ・いりこ・米みそ・牛乳	こねぎ・しょうが・ニンニク・レタス・キャベツ・きゅうり・かぶ・梅干し・玉葱・えのきだけ・りんご
16	ミックスオムレツ ／ もずくのチャブチェ 水 大豆のカレースープ・ブルー	牛乳・野菜スナック レーズンパン スキムミルク	じゃが芋・なたね油・ごま油・白ごま・レーズンパン		たまご・チーズ・ウィンナー・しらすぼし・豚肉・もずく・大豆・ベーコン・スキムミルク
17	魚の梅まヨ焼き ／ ひじきと大豆の五目煮 木 すまし汁・みかん	牛乳・クラッカー ホイルケーキ スキムミルク	マヨネーズ・三温糖・小麦粉・バター	白身魚・ひじき・大豆・いりこ・わかめ・たまご・チーズ・スキムミルク	梅干し・人参・れんこん・小松菜・玉葱・えのきだけ・みかん
18	鶏レバーのうま煮 ／ 温野菜サラダ 金 みそ汁・りんご	牛乳・ポップコーン ポップコーン スキムミルク	なたね油・三温糖・ねりごま・マヨネーズ・じゃがいも・黒砂糖	鶏レバー・わかめ・いりこ・米みそ・スキムミルク	玉葱・生姜・小松菜・人参・ブロッコリー・えのきだけ・ポップコーン・りんご・トマトケチャップ
19	ちゃんぽん ／ 金時煮豆 土 チーズ	牛乳・ビスケット 菓子(コンソメコーン) 麦茶	中華めん・なたね油・三温糖・金時豆・コンソメコーン	豚肉・チーズ	キャベツ・もやし・玉葱・人参・ぶなしめじ・こねぎ
21	ビーフカレー ／ マカロニサラダ 月 ブルー	牛乳・かりんとう 黄粉ケーキ スキムミルク	じゃが芋・なたね油・三温糖・小麦粉・バター・カレールウ・マカロニ・マヨネーズ・ホットケーキ粉	牛肉・たまご・黄粉・バター・スキムミルク	玉葱・人参・グリーンピース・キャベツ・とうもろこし缶・きゅうり・トマトピューレ・りんご・ブルー
22	☆米飯給食☆さつま芋ご飯 ／ ミートボールのケチャップ煮 火 サラダ・すまし汁・ゼリー	牛乳・せんべい メロンパン スキムミルク	精白米・さつまいも・黒ごま・なたね油・三温糖・パン粉・メロンパン	合いびき肉・たまご・牛乳・木綿豆腐・わかめ・いりこ・スキムミルク	キャベツ・きゅうり・玉葱・人参・とうもろこし缶・レタス・トマトケチャップ
24	鮭のみそバター焼き ／ 山吹き和え 木 けんちん汁・ブルー	牛乳・ウエハース キャロット寒天 スキムミルク	バター・三温糖・おこし	鮭・米みそ・たまご・おから・ちくわ・油揚げ・いりこ・寒天・ヨーグルト・スキムミルク	人参・玉葱・青ピーマン・えのきだけ・しめじ・きゅうり・だいこん・ごぼう・こねぎ・ブルー・りんごジュース
25	ミートボールスープ ／ ひじきのマリネ 金 りんご	牛乳・ねじねじ ロールサンド 牛乳	片栗粉・春雨・三温糖・なたね油・じゃが芋	合挽ミンチ・卵・大豆・ひじき・ローズハム・木綿豆腐・ツナ缶・牛乳	生姜・人参・玉葱・白菜・にら・きゅうり・レタス・りんご・キャベツ・きゅうり
26	わかめとツナの和風スパゲティ ／ ほうれん草とコーンのソテー 土 コンソメスープ	牛乳・クッキー 菓子(小魚スナック) 麦茶	スパゲティ・なたね油・バター・白ごま・小魚スナック	ツナ缶・わかめ・焼きのり	玉葱・とうもろこし缶・かいわれ大根・人参・ほうれん草
28	れんこんの変わり揚げ ／ 炒り豆腐 月 すまし汁・みかん	牛乳・あられ スイートポテト スキムミルク	薄力粉・なたね油・三温糖・さつまいも・バター	すり身・卵・木綿豆腐・豚ミンチ・いりこ・牛乳・スキムミルク	れんこん・こねぎ・人参・しめじ・キャベツ・玉葱・えのきだけ・小松菜・みかん



2月の食育目標
 ○寒さに負けず、好き嫌いをなく食べて、風邪予防につなげる。
 ○指先だけにならないようにしっかり手洗いを。
 ○お当番活動で献立を読み上げたり、年長児は配膳の練習をする。
 ○季節の食材:大根・白菜・ブロッコリー ほうれん草・小松菜・深ねぎ・かぶ・いんげん
 ○根菜類を食べて体を温める。



★誕生会は、4日(金)・米飯給食は、22日(火)です。

↑お箸だけ持って来てください。
 ★お弁当の日は、9日(水)です。



○材料の入荷の都合で給食のメニューが変更になる場合があります。ご了承ください。



2月給食献立予定表

御原保育所

曜日	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1 火	牛乳、せんべい	ご飯	いがむし・ひじきの煮物・相性汁・ブルー	ミルク・ホイールケーキ	
2 水	牛乳、ウエハース	ご飯	魚の人参ソース焼き・切り干し大根サラダ・スープ・みかん	ミルク・みたらし団子	
3 木	牛乳、せんべい	ご飯	ミートボールスープ・ひじきのマリネ・りんご	ミルク・きな粉のカップケーキ	
4 金	牛乳、ビスケット	ご飯	お魚コロッケ・洋風なます・スープ・チーズ	おにぎり	
5 土	牛乳、せんべい		五目うどん・サラダ・みかん	袋菓子	
7 月	牛乳、クッキー	ご飯	ビーフカレー・パインサラダ・りんご	ミルク・ジャムパン	
8 火	牛乳、サブレ	ご飯	鶏肉のブレゼ・切り干し大根の煮物・みそ汁・りんご	ミルク・クッキー	クッキング
9 水	牛乳、ウエハース	ご飯	魚のバーベキュー・五色きんぴら・みそ汁・みかん	さつまいも入りぜんざい	
10 木	牛乳、せんべい		いもごはん・ミートボール煮・サラダ・すまし汁・ゼリー	ジュース・ケーキ	誕生日会
12 土	牛乳、サブレ		わかめとツナの和風スパゲティ・ソテー・スープ・ブルー	袋菓子	
14 月	牛乳、せんべい	ご飯	鶏のさっぱり煮・サラダ・みそ汁・みかん	おにぎり	
15 火	牛乳、せんべい	ご飯	ししゃものフリッター・梅肉和え・みそ汁・りんご	ミルク・人参蒸しパン	
16 水	牛乳、サブレ	ご飯	ミックスオムレツ・もずくのチャブチェ・スープ・みかん	ミルク・ポップコーン	
17 木	牛乳、ウエハース	ご飯	魚の梅マヨ焼き・ひじきと大豆の五目煮・みそ汁・みかん	ミルク・蒸しパン	
18 金	牛乳、せんべい		お弁当の日・みそ汁・りんご	ミルク・マカロニのあべかわ	お弁当の日
19 土	牛乳、ビスケット		ちゃんぽん・金時煮豆・ブルー	袋菓子	
21 月	牛乳、せんべい	ご飯	豚肉とじゃがいもの旨煮・酢のもの・みそ汁・りんご	ミルク・おからのブラウニー	
22 火	牛乳、ビスケット	ご飯	魚のだしあんかけ・ひじきのマリネ・スープ・みかん	ミルク・ロールサンド	
24 木	牛乳、クッキー		混ぜご飯・タンドリーチキン・レモン和え・スープ・ブルー	ミルク・ココア蒸しパン	べいぱん給食
25 金	牛乳、ウエハース	ご飯	鮭のみそバター焼き・山吹和え・けんちん汁・みかん	ミルク・キャロット寒天・パン	
26 土	牛乳、クッキー		肉うどん・サラダ・ブルー	袋菓子	
28 月	牛乳、ポーロ	ご飯	れんこんの変わり揚げ・炒り豆腐・すまし汁・みかん	ミルク・きな粉団子	

お知らせ

・10(木)は誕生日会です。おはしだけ持たせて下さい。
 ・24(木)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい

材料の入荷の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります

和風スパゲティ●ツナ入り

分量は幼児1人分

材料	可食量(g)
スパゲティ	30
ツナ缶	10
玉ねぎ	20
乾燥わかめ	0.4
にんじん	10
油	3
塩	0.2
醤油	3
酒	1

作り方

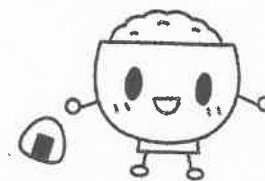
- ① スパゲティは茹でておく。
- ② わかめは水で戻し、水きりしておく。
- ③ ツナ缶の油はきっておく。
- ④ にんじんと玉ねぎは千切りにしておく。
- ⑤ 鍋を熱して油を入れ、④の野菜を炒める。野菜が柔らかくなったら、③と②を加えさらに炒め、調味料を入れて味を付ける。
- ⑥ ①のスパゲティを加え、全体を混ぜ合わせ、味を調える。



2月 給食 だより

2022. 1. 31

大崎保育所



～今月の目標～

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
1	火	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	切り干し大根の煮物、みかん 魚のキャロットソース焼き、豆乳スープ	ミルク きな粉だんご	366
2	水	牛乳 ビスコ	ごはん	ビーフカレー、パインサラダ、りんご	ミルク 焼き芋	479
3	木	牛乳 卵ボーロ	ごはん	ブルー いが蒸し、ひじきと大豆のソテー、相性汁	ミルク ホイールケーキ	461
4	金	牛乳 ウエハース	ごはん	チーズ お魚コロッケ、納豆あえ、青梗菜のスープ	麦茶 中華風おこわ	385
5	土	牛乳 ブルー		肉うどん、ポテトサラダ、ブルー	ミルク きな粉カップケーキ	576
7	月	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	さつま芋入りみそ汁、りんご 鶏肉のフレゼー、切り干し大根のサラダ	牛乳 ミレービスケット	418
8	火	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	小松菜入りすまし汁 れんこんの変わり揚げ、いり豆腐、みかん	ミルク パンせんべい	374
9	水	牛乳 ビスコ	ごはん	* 誕生会 豆腐入りすまし汁 わかめごはん、肉だんご煮、サラダ、ゼリー	りんごジュース ロールケーキ	555
10	木	牛乳 卵ボーロ	ごはん	厚揚げ入りみそ汁 魚のパーベキュー風、五色きんぴら、みかん	麦茶 ぜんざい	408
12	土	牛乳 ブルー		ほうれん草とコーンのソテー わかめとツナのスパゲティー、中華スープ	ミルク、せんべい 青りんごゼリー	458
14	月	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	里芋入りみそ汁、八朔 鶏肉のさっぱり煮、スパゲティーサラダ	麦茶 わかめ入りおにぎり	382

* 寒さに負けず好き嫌いなく食べ、病気を予防につとめる。(食事のマナーを守って時間内に楽しく食べる)

* 冷たい水でも丁寧に手洗いをする。

* 根菜類をたっぷり摂り、身体を温める。
(汁物・鍋物・シチュー等の温野菜)

* 気温の低下による適温給食に注意する。(盛りつけ時間の配慮)

* 節分の取り組みがあるため、大豆・大豆製品の献立を多く取り入れる。

◎季節の食材・・・里芋・かぶ・小松菜・ほうれん草・ブロッコリー・青梗菜・深ねぎ・八朔など

★材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。



2月 給食 だより

2022. 2. 14

大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
15	火	牛乳 ウエハース	ごはん	わかめ入りみそ汁、りんご ししゃものカレー味フリッター、梅肉あえ	ミルク 人参蒸しパン	361
16	水	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	大豆入りスープ ミックスオムレツ、もずくのチャプチェ	ミルク ポップコーン	361
17	木	牛乳 ビスコ	ごはん	きやべつ入りみそ汁、みかん 魚の梅マヨ焼き、ひじきと大豆のソテー	ミルク カップケーキ	397
18	金	牛乳 卵ボーロ	ごはん	玉ねぎ入りみそ汁 レバーの旨煮、温野菜サラダ、りんご	ミルク マカロニのあべ川	361
19	土	牛乳 プルーン	ごはん	五目うどん、パンプキンサラダ、チーズ	麦茶 たくあん入りおにぎり	461
21	月	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	ミートボールスープ、ひじきのマリネ、みかん	ミルク みたらし団子	378
22	火	牛乳 ウエハース	ごはん	みそおでん、納豆あえ、プルーン	ミルク ジャムパン	410
24	水	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	りんご 鮭のみそバター焼き、山吹あえ、けんちん汁	ミルク、芋チップ キャロット寒天	366
25	木	牛乳 ビスコ	ごはん	チーズ タンドリーチキン、レモンあえ、コーンスープ	ミルク ポテトサンド	386
26	土	牛乳 卵ボーロ	ごはん	ちゃんぽん、金時煮豆、プルーン	麦茶 小松菜入りおにぎり	479
28	月	牛乳 プルーン	ごはん	わかめと胡瓜の酢の物、りんご 豚肉とじゃが芋の旨煮、南瓜入りみそ汁	ミルク おから入りブラウニー	390

納豆を使ったあえ物を紹介します

材料	分量(子ども5人分)
・ほうれん草	100g
・えのき	25g
・納豆	100g
・薄口醤油	小さじ1
・みりん	小さじ1

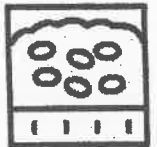


作り方

- ①ほうれん草とえのきは、1cmの長さに切り茹で水気を絞しておく。
- ②ポウルに納豆、①を入れ混ぜ、薄口醤油、みりんを入れさらに混ぜて出来上がり。

*味が薄い時は、納豆に入っているたれか、薄口醤油、みりんを調整してください。

*ほうれん草を芽ひじき(乾燥で8g)に変えてもいいですよ。
水で戻して茹で、水気をきって使用してください。



なっとう

★材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。