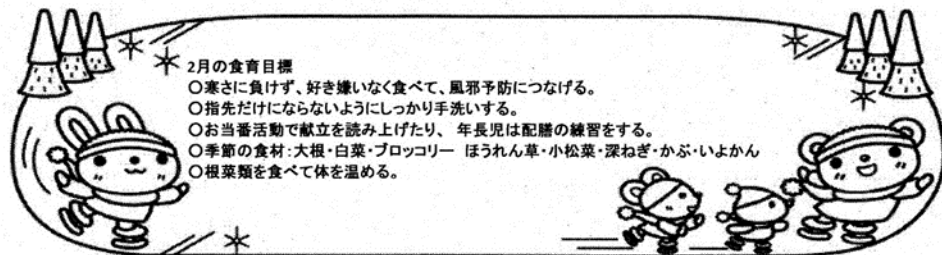




| 日/曜 | 献立名 | 材 料 名 | | |
|-----|--|----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| | | 上：未満児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ | 黄：熱や力になるもの 赤：血や肉や骨になるもの | 緑：体の調子を整えるもの |
| 1 | 呉汁 ／ れんこんのきんぴら 金 りんご | 牛乳・人参チップ 大豆ドーナツ スキムミルク | 里芋・糸こんにゃく・三温糖・なたね油 | 鶏肉・大豆・油揚げ・いりこ・米みそ・ウィンナー・豆乳・たまご・スキムミルク |
| 2 | スパゲティミートソース ／ 切干大根とじゃこのサラダ 土 わかめスープ | 牛乳・クッキー 袋菓子(かりんとう) 幼児牛乳 | スパゲティ・なたね油・三温糖・ごま油・白ごま | 合挽きミンチ・粉チーズ・しらす干し・わかめ・いりこ・牛乳 |
| 4 | 肉野菜中華炒め ／ わかめの酢の物 月 みそ汁・みかん | 牛乳・胚芽小麦 みたらしだんご スキムミルク | ごま油・春雨・三温糖・じゃが芋・白玉もち | 豚肉・わかめ・いりこ・米みそ・たまご・大豆・スキムミルク |
| 5 | ●誕生会● 大豆入り御飯 ／ さき身の磯辺揚げ・サラダ 火 大根スープ・ゼリー | 牛乳・ポップコーン ロールケーキ スキムミルク | 精白米・てんぷら粉・なたね油・三温糖 | 大豆・しらす干し・鶏肉・青のり・スキムミルク |
| 6 | いが蒸し ／ ひじきと大豆のソテー 水 みそ汁・いよかん | 牛乳・クラッカー 野菜サンド スキムミルク | 片栗粉・ごま油・もち米・三温糖・パン | 木綿豆腐・豚ミンチ・ひじき・大豆・いりこ・米みそ・ウィンナー・スキムミルク |
| 7 | 鮭のみそバター焼き ／ 青菜の香りとえ 木 すまし汁・チーズ | 牛乳・ねじねじ おにぎり(さつまいも) 麦茶 | バター・精白米・さつまいも・黒ごま | 鮭・米みそ・のり・はんぺん・いりこ・チーズ |
| 8 | ポークビーンズ ／ ほうれん草としめじの和え物 金 いちご | 牛乳・サブレ 菓子(コンソメコーン) りんごジュース | じゃが芋・なたね油・三温糖 | 豚肉・大豆・しらす干し |
| 9 | 鶏肉と豆腐 ／ 大根のはりはり漬け 土 りんご | 牛乳・ビスケット 袋菓子(えびせんべい) 幼児牛乳 | うどん種・片栗粉・三温糖・なたね油 | 鶏肉・かつお節・昆布・牛乳 |
| 12 | 魚の梅マヨ焼き ／ ひじきと大豆の五目煮 火 みそ汁・みかん | 牛乳・野菜スナック おからのブラウニー スキムミルク | マヨネーズ・三温糖・薄力粉・バター・アーモンド | 白身魚・ひじき・大豆・いりこ・米みそ・おから・たまご・スキムミルク |
| 13 | ●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・せんべい スティックかりんとう スキムミルク | さつまいも・なたね油・三温糖 | 油揚げ・いりこ・米みそ・スキムミルク |
| 14 | 魚のだしあんかけ ／ 五色きんぴら 木 みそ汁・りんご | 牛乳・ビスケット メロンパン 幼児牛乳 | 片栗粉・じゃが芋・糸こんにゃく・三温糖・ごま油・メロンパン | かつお節・ベーコン・厚揚げ・いりこ・米みそ・牛乳 |

| 日/曜 | 献立名 | 材 料 名 | | |
|-----|---|---|----------------------------------|---------------------------------|
| | | 上：未満児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ | 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 | みそおでん ／ 野菜の佃煮漬け 金 りんご | 牛乳・芋スナック 黄粉だんご スキムミルク | 里芋・こんにゃく・三温糖・白ごま・白玉もち・片栗粉 | うずらの卵・厚揚げ・昆布・米みそ・チーズ・黄粉・スキムミルク |
| 16 | けんちんうどん ／ 卵の花煮 土 はっさく | 牛乳・せんべい 袋菓子(クッキー) 幼児牛乳 | うどん種・里芋・こんにゃく・なたね油・三温糖 | 鶏肉・厚揚げ・かつお節・昆布・おから・牛乳 |
| 18 | 鶏肉のプレゼー ／ 大根サラダ 月 オニオンスープ・ブルー | 牛乳・おかし カレー蒸しパン スキムミルク | 薄力粉・なたね油・バター・ごま油・三温糖・蒸しパン粉 | 鶏肉・クリーム・ウィンナー・豆乳・たまご・スキムミルク |
| 19 | れんこんの変わり揚げ ／ 金時煮豆 火 すまし汁・みかん | 牛乳・ミルクスティック 黄粉トースト スキムミルク | 薄力粉・なたね油・三温糖・食パン・バター | 白身魚のすり身・たまご・金時豆・いりこ・きな粉・スキムミルク |
| 20 | 鶏のさっぱり煮 ／ ごま和え 水 みそ汁・ブルー | 牛乳・せんべい おにぎり(梅干し) 麦茶 | 三温糖・白ごま・里芋・精白米 | 鶏肉・かつお節・いりこ・米みそ |
| 21 | ●米飯給食● 麦ごはん ／ 鶏の唐揚げ・スープ・ゼリー 木 ほうれん草とれんこんのサラダ | 牛乳・ポップコーン ●クッキング● 梅ヶ枝もち スキムミルク | 麦・精白米・塩麹・片栗粉・なたね油・マヨネーズ・ねりごま・三温糖 | 鶏肉・たまご・かつお節・昆布 |
| 22 | 鯛の甘酒焼き ／ 温野菜サラダ 金 なら卵スープ・いよかん | 牛乳・小魚スナック ジャムパン スキムミルク | じゃが芋・ねりごま・三温糖・パン | 鯛・卵・かつお節・昆布・スキムミルク |
| 23 | ちゃんぽん ／ ツナと青菜のさっぱり和え 土 チーズ | 牛乳・クッキー 菓子(コーンスナック) 幼児牛乳 | ちゃんぽん種・白ごま・なたね油 | 豚肉・えび・ツナ缶・牛乳・チーズ |
| 25 | 高野豆腐のオランダ煮 ／ 梅肉和え 月 みそ汁・りんご | 牛乳・かりんとう 焼き芋 スキムミルク | 片栗粉・なたね油・じゃが芋・三温糖・さつまいも | 高野豆腐・鶏肉・かつお節・わかめ・いりこ・米みそ・スキムミルク |
| 26 | 魚のマーマレード煮 ／ コロコロサラダ 火 白菜スープ・ブルー | 牛乳・人参チップ パンせんべい スキムミルク | じゃが芋・マヨネーズ・フランスパン | 昆布・いりこ・粉チーズ・スキムミルク |
| 27 | レバーの旨煮 ／ 大豆のマカロニサラダ 水 みそ汁・チーズ | 牛乳・クラッカー おにぎり(貝割菜) 麦茶 | なたね油・三温糖・マカロニ・マヨネーズ・精白米・白ごま | 鶏レバー・大豆・いりこ・米みそ・チーズ |
| 28 | 魚のフライタルソースかけ ／ 和風サラダ 木 みそ汁・いよかん | 牛乳・野菜スナック レーズンパン スキムミルク | 薄力粉・パン粉・なたね油・マヨネーズ・白ごま・レーズンパン | 白身魚・たまご・わかめ・いりこ・米みそ・スキムミルク |



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・いよかん
- 根菜類を食べて体を温める。



お知らせ
誕生会は、5日(火)です。 お箸だけ
米飯給食は、21日(木)です。 持ってきて下さい。
お弁当の日は、(3日(火))です。 ※汁物とデザートは給食から用います。





がつ きゅう しよくこん だて よ てい ひょう
2月給食献立予定表

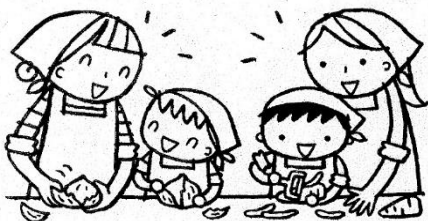
み ほら ほ いく しょ
御原保育所



| 曜日 | 三才未満児・おやつ | 主食 | 全児昼食 | 3時おやつ | 備考 |
|------|-----------|----|------------------------------|----------------|--------|
| 1 金 | 牛乳、せんべい | ご飯 | 呉汁・れんこんのきんぴら・りんご | ミルク・カレー蒸しパン | |
| 2 土 | 牛乳、ウエハース | | スパゲティミートソース・スープ・みかん | 牛乳・袋菓子 | |
| 4 月 | 牛乳、ポーロ | ご飯 | 肉野菜いため・酢の物・みそ汁・みかん | ミルク・カントリークッキー | |
| 5 火 | 牛乳、クッキー | ご飯 | 鮭のみそバター焼き・香り和え・すまし汁・チーズ | おにぎり | |
| 6 水 | 牛乳、サブレ | ご飯 | いが蒸し・ひじきのソテー・みそ汁・みかん | ミルク・ホイールケーキ | |
| 7 木 | 牛乳、せんべい | | 大豆入りじゃこご飯・ささみフライ・サラダ・スープ・ゼリー | ジュース・ケーキ | 誕生日会 |
| 8 金 | 牛乳、クッキー | ご飯 | ポークビーンズ・ほうれん草としめじの和え物・みかん | 牛乳・袋菓子 | |
| 9 土 | 牛乳、せんべい | | 鶏南蛮うどん・はりはり漬け・りんご | 牛乳・袋菓子 | |
| 12 火 | 牛乳、サブレ | ご飯 | 魚の梅マヨ焼き・ひじきの五目煮・みそ汁・みかん | ミルク・おからのブラウニー | |
| 13 水 | 牛乳、ウエハース | ご飯 | 鶏肉のブレゼ・大根サラダ・スープ・プルーン | ミルク・ロールパン | |
| 14 木 | 牛乳、サブレ | | お弁当の日・みそ汁・りんご | ミルク・大豆ドーナツ | |
| 15 金 | 牛乳、せんべい | ご飯 | 魚の甘酒焼き・温野菜サラダ・スープ・みかん | ミルク・パンせんべい | |
| 16 土 | 牛乳、サブレ | | けんちんうどん・うの花煮・プルーン | 牛乳・袋菓子 | |
| 18 月 | 牛乳、ウエハース | ご飯 | 肉じゃが・おかか和え・みそ汁・りんご | ミルク・ほうれん草のスコーン | |
| 19 火 | 牛乳、せんべい | ご飯 | レンコンの変わり揚げ・金時煮豆・すまし汁・みかん | ミルク・きな粉トースト | |
| 20 水 | 牛乳、ビスケット | ご飯 | 鶏のさっぱり煮・ごま和え・みそ汁・プルーン | おにぎり | |
| 21 木 | 牛乳、クッキー | ご飯 | おでん・即席漬け・チーズ | ミルク・ココア蒸しパン | クッキング |
| 22 金 | 牛乳、サブレ | ご飯 | ビーンズカレー・白菜サラダ・みかん | ミルク・ポップコーン | |
| 23 土 | 牛乳、ビスケット | | ちゃんぽん・さっぱり和え・みかん | 牛乳・袋菓子 | |
| 25 月 | 牛乳、クッキー | ご飯 | 高野豆腐のオランダ煮・梅肉和え・みそ汁・りんご | ミルク・焼き芋 | |
| 26 火 | 牛乳、ウエハース | | わかめごはん・から揚げ・和風サラダ・スープ・チーズ | ミルク・ヨーグルト蒸しパン | べいはん給食 |
| 27 水 | 牛乳、ポーロ | ご飯 | レーバーの旨煮・マカロニサラダ・みそ汁・プルーン | ミルク・ツナカレートースト | |
| 28 木 | 牛乳、クッキー | ご飯 | 魚のフライ・和風サラダ・みそ汁・みかん | さつま芋ぜんざい | |

お知らせ

- ・7(木)は誕生日会です。おはしだけ持たせて下さい。
- ・26(火)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。

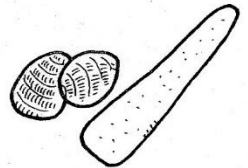
☆温野菜サラダ

(子ども1人分)

| | |
|------------|------|
| じゃが芋(さつま芋) | 30g |
| にんじん | 15g |
| しめじ | 15g |
| ブロッコリー | 20g |
| ねりごま | 3.5g |
| 濃い口しょう油 | 2g |
| マヨネーズ | 2g |
| 砂糖(三温糖) | 1g |

<作り方>

- ① じゃが芋・にんじんは皮をむき、小さめの乱切りにする。
しめじは石づきを切り落として小房に分ける。
ブロッコリーは茎の部分切り落とし、小さめに分ける。
- ② ①の野菜を茹でる。
(竹串を刺して、スーッと通れば茹で上がりです)
ザルにとり、水気を切って冷ましておく。
- ③ ポウルに分量の調味料を入れて良く混ぜ合わせておく。
- ④ ②の野菜を器に盛り、上から③のドレッシングをかけて出来上がり。



| 日 | 曜日 | 未満児 朝のおやつ | 未満児 主食 | 全児 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 | 金 | チーズ | ごはん | 呉汁、れんこんのきんぴら、りんご | ミルク カレー蒸しパン | 378 |
| 2 | 土 | 豆乳クッキー | | 切り干し大根とじゃこのサラダ スパゲティミートソース、わかめスープ | 牛乳、昆布 ねじねじ | 491 |
| 4 | 月 | 豆乳 赤ちゃんせんべい | ごはん | じゃが芋入りみそ汁、みかん 肉野菜中華炒め、わかめと春雨の酢の物 | ミルク カントリークッキー | 362 |
| 5 | 火 | ウエハース | ごはん | 白菜スープ、プルーン 魚のマーマレード煮、コロコロサラダ | ミルク パンせんべい | 434 |
| 6 | 水 | ビスコ | ごはん | きやべつ入りみそ汁 いが蒸し、ひじきと大豆のソテー、伊予柑 | 麦茶 さつま芋入りおにぎり | 431 |
| 7 | 木 | 豆乳 小魚せんべい | ごはん | * 誕生会 サラダ、大根スープ、ゼリー 大豆入りじゃこごはん、ささ身の磯辺揚げ | りんごジュース ロールケーキ | 470 |
| 8 | 金 | 卵ボーロ | ごはん | 八朔 ポークビーンズ、ほうれん草のあえ物 | 牛乳、チーズ ミレービスケット | 399 |
| 9 | 土 | 豆乳 プルーン | | 鶏南蛮うどん、大根のはりはりづけ、りんご | 牛乳 レーズンパン | 397 |
| 12 | 火 | チーズ | ごはん | ほうれん草入りみそ汁、みかん 魚の梅マヨ焼き、ひじきと大豆の五目煮 | ミルク おから入りブラウニー | 376 |
| 13 | 水 | 豆乳クッキー | ごはん | プルーン 鶏肉プレゼー、大根サラダ、オニオンスープ | ミルク あんクリームサンド | 410 |
| 14 | 木 | 豆乳 赤ちゃんせんべい | ごはん | 厚揚げ入りみそ汁 魚のだしあんかけ、五色きんぴら、伊予柑 | 麦茶 青菜入りおにぎり | 352 |
| 15 | 金 | ウエハース | ごはん | みそおでん、ポイル野菜の即席づけ、チーズ | ミルク ココア蒸しパン | 384 |

～今月の目標～

* 寒さに負けず好き嫌いなく食べ病氣
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)

* 冷たい水でもしっかり正しい手洗いを
する。

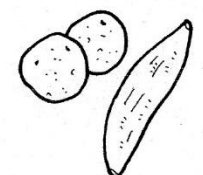
* 根菜類をたっぷりとり、体を温めよう。

* 気温の低下による適温給食に注意
する。盛り付け時間に配慮する。

* 行事：節分(大豆・大豆製品の献立を
多く取り入れている)

* 季節の食材・・・ 里芋・かぶ・小松菜・
ブロッコリー・ほうれん草・深ねぎ・
チンゲン菜・伊予柑・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

2019. 2. 15

大崎保育所

| 日 | 曜日 | 未満児 朝のおやつ | 未満児 主食 | 全児 全児昼食 | 全児3時の おやつ | 3歳以上児 1日のカロリー |
|----|----|----------------|-----------|--|-------------------|------------------|
| 16 | 土 | ビスコ | | けんちんうどん、卵の花煮、八朔 | 牛乳、昆布 野菜かりんとう | 421 |
| 18 | 月 | 豆乳 小魚せんべい | ごはん | ごぼう入りみそ汁 肉じゃが、白菜のおかかあえ、りんご | ミルク ほうれん草のスコーン | 434 |
| 19 | 火 | 卵ボーロ | ごはん | 小松菜入りすまし汁 れんこんの変わり揚げ、金時煮豆、みかん | ミルク きな粉トースト | 393 |
| 20 | 水 | チーズ | ごはん | きやべつともやしのごまあえ 鶏肉のさっぱり煮、里芋入りみそ汁、プルーン | 麦茶 梅干し入りおにぎり | 386 |
| 21 | 木 | 豆乳 プルーン | ごはん | 伊予柑 鯖の甘酒焼き、温野菜サラダ、にら卵スープ | ミルク 大豆入りドーナツ | 444 |
| 22 | 金 | 豆乳クッキー | ごはん | キッシュ、さつま芋の甘煮 唐揚げ、ほうれん草とれんこんのサラダ | まめピヨ メロンパン | 550 |
| 23 | 土 | 豆乳 赤ちゃんせんべい | | 八朔 ちゃんぽん、青菜とツナのさっぱりあえ | 牛乳、ゼリー えびまるせん | 462 |
| 25 | 月 | ウエハース | ごはん | チーズ ビーンズカレー、白菜としらすのサラダ | ミルク ポップコーン | 459 |
| 26 | 火 | ビスコ | ごはん | えのき入りすまし汁 鯖のみそ煮、切り干し大根の煮物、みかん | ミルク ツナカレートースト | 364 |
| 27 | 水 | 豆乳 小魚せんべい | ごはん | 白菜入りみそ汁 レバーの旨煮、マカロニサラダ、プルーン | 麦茶 わかめ入りおにぎり | 385 |
| 28 | 木 | 卵ボーロ | ごはん | 玉ねぎ入りみそ汁、伊予柑 魚のタルタルソースかけ、わかめサラダ | 麦茶 さつま芋入りぜんざい | 438 |

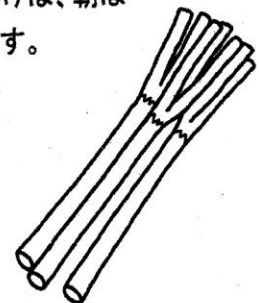
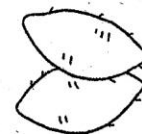
忙しい日の朝食の工夫～

みそ汁の具を前日に準備します
・じゃが芋、南瓜、人参など、前日の夜に煮しておく。
・夜に鍋にだしパックをいれておき、次の日の朝に煮立てて、すぐにできる具を入れます。(茄子、葉物の野菜、カットわかめ、豆腐、油揚げなど)

白いごはんにすぐ使える物を混ぜて
・鮭フレーク、納豆にしらす・ごま・のり・青菜・かつお節など混ぜた物。

肉に下味をつけておけば次の日は焼くだけでOK

・前日の夜に下味をつけておけば、朝は焼くだけで時間が短縮できます。



*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。