



2月のこんだて



2020年2月1日 上長瀬保育園

日	曜日	10時のおやつ (3歳未満児のみ)	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄 養 価	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児
1	土	豆乳	ピピンパ丼 サイコロサラダ 豆腐とわかめのスープ 果物	精白米 押麦 三温糖 ごま油 じゃがいも マヨネーズ	ぶたひき肉 淡色辛みそ ロースハム 木綿豆腐 きゅうり コーン缶 くだもの	こまつな だいずもやし にんじん きゅうり コーン缶 くだもの	ヨーグルト せんべい	エネルギー 513 Kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.9 g	537 Kcal 17.8 g 13.2 g
3	月	豆乳	焼きそばドッグ 鶏肉のコーンフ레이크焼き ブロッコリーの和風ドレッシングサラダ かぶとしめじのスープ 果物	ロールパン ソフトマーガリン 中華めん 調合油 マヨネーズ コーンフ레이크	ぶたひき肉 若鶏もも ロースハム 鶏卵	キャベツ にんじん ブロッコリー かぶ しめじ くだもの	セルフ 手巻き寿司 麦茶	エネルギー 576 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 23.6 g	659 Kcal 21.9 g 25.9 g
4	火	牛乳	三色丼 ひじきと生揚げの煮物 ミニトマト キャベツとえのきの味噌汁 果物	精白米 三温糖 いりごま 調合油 冷めん じゃがいも	鶏ひき肉 鶏卵 生揚げ 淡色辛みそ ぶたひき肉	ほうれんそう えのきたけ にんじん ミニトマト キャベツ くだもの	インドサモサ 牛乳	エネルギー 482 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.7 g	530 Kcal 20.4 g 19.6 g
5	水	豆乳	玄米ご飯 さばの南部焼き のらぼうのおかか和え かぼちゃの煮物 はんぺんとみつばのすまし汁 果物	精白米 玄米 三温糖 いりごま ホットケーキミックス 白玉粉	さば 淡色辛みそ かつお節 はんぺん 削り節 ハルメザンチーズ	のらぼう くりかぼちゃ 糸みつば くだもの	ボンデケーキ 牛乳	エネルギー 492 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.4 g	547 Kcal 25.4 g 15.6 g
6	木	牛乳	かきたまうどん カリカリチーズ&ウィンナー 果物	ゆでうどん 片栗粉 しゅうまいの皮 調合油 ホットケーキミックス 有塩バター	若鶏もも なると 鶏卵 削り節 プロセスチーズ ウィンナーソーセージ	ほうれんそう 長ねぎ にんじん 生しいたけ くだもの	どら焼き 牛乳	エネルギー 534 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 21.2 g	586 Kcal 21.5 g 22.3 g
7	金	豆乳	ご飯 さわらの塩麹焼き れんこんの金平 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐となめこの味噌汁	精白米 三温糖 米こうじ 調合油 いりごま 食パン	さわら 木綿豆腐 淡色辛みそ 生クリーム	れんこん にんじん さやいんげん きゅうり 塩わかめ なめこ	フルーツサンド 牛乳	エネルギー 515 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.4 g	586 Kcal 24.3 g 17.0 g
8	土	豆乳	ケチャップライス さつま芋のサラダ はくさいとコーンのスープ 果物	精白米 有塩バター 調合油 さつまいも マヨネーズ ホットケーキミックス	鶏ひき肉 ロースハム ハルメザンチーズ 絹ごし豆腐 鶏卵	たまねぎ にんじん はくさい グリーンピース きゅうり くだもの	人参の 豆腐ケーキ 牛乳	エネルギー 508 Kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 15.4 g	560 Kcal 15.9 g 15.4 g
10	月	牛乳	カレーライス 大根とツナの和風ドレッシングサラダ チンゲン菜とベーコンのスープ 果物	精白米 押麦 じゃがいも 調合油 三温糖 カステラ	鶏ひき肉 ロースハム ハルメザンチーズ 絹ごし豆腐 鶏卵	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり だいこん くだもの	カステラ 牛乳	エネルギー 550 Kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.1 g	616 Kcal 18.3 g 17.6 g
12	水	牛乳	雑穀ご飯 れんこん鶏つくね ほうれん草の白和え ミニトマト キャベツと油揚げの味噌汁	精白米 パン粉 オリーブ油 三温糖 片栗粉 いりごま	雑穀 鶏ひき肉 鶏卵 木綿豆腐 油揚げ 淡色辛みそ	れんこん 長ねぎ ミニトマト ほうれんそう にんじん キャベツ	コロケ 牛乳	エネルギー 528 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 20.9 g	593 Kcal 23.0 g 22.4 g

※材料の都合により、変更することがあります。

日	曜日	10時のおやつ (3歳未満児のみ)	献立名				15時のおやつ	栄 養 価	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児
13	木	豆乳	ロールパン 鮭とマカロニのグラタン フレンチサラダ 卵と白菜のスープ 果物	ロールパン マカロニ 調合油 有塩バター 薄力粉 パン粉	さけ ハルメザンチーズ 鶏卵 油揚げ	たまねぎ にんじん きゅうり はくさい キャベツ くだもの	いなりずし 麦茶	エネルギー 514 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 21.1 g	582 Kcal 22.1 g 22.8 g
14	金	牛乳	ご飯 ぶりの照焼き ブロッコリーおかか和え けんちん汁 果物	精白米 さといも ごま油 薄力粉 砂糖 有塩バター	ぶり かつお節 木綿豆腐 削り節 鶏卵 おから	ブロッコリー にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ くだもの	ココアドーナツ 牛乳	エネルギー 506 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.5 g	560 Kcal 21.8 g 19.3 g
17	月	豆乳	チーズパン 鶏肉のコーンフ레이크焼き ブロッコリーのごまサラダ じゃがいもとコーンのスープ	コッパン マヨネーズ コーンフ레이크 調合油 いりごま 三温糖	プロセスチーズ 若鶏もも きな粉	にんじん コーン缶 ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン たまねぎ	マカロニ あべかわ 麦茶	エネルギー 503 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 22.0 g	565 Kcal 22.9 g 23.9 g
29	土	牛乳	ナポリタンスパゲティ 切り干し大根のマヨサラダ キャベツとベーコンのミルクスープ 果物	スパゲティ オリーブ油 いりごま マヨネーズ 精白米 さつまいも	ロースハム ハルメザンチーズ ベーコン	たまねぎ にんじん 青ピーマン 切り干し大根 キャベツ くだもの	さつま芋 おにぎり 麦茶	エネルギー 472 Kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 12.6 g	523 Kcal 15.3 g 12.1 g



節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言で願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

2020年の恵方巻きの方角は…
西南西

おやつに幼児組は、手巻き寿司にしてオリジナルの恵方巻を楽しみます♪



2月の旬の食材

小松菜 ほうれん草 大根 白菜
カリフラワー ブロッコリー 里芋
たら ぶり いちご いよかん

子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは、“朝ごはん”から。朝食は体にプラスになることばかりです。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事することで心の元気もチャージできます。

