

給食だより 2月

暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。2月は一年の中で一番寒いといわれており、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。外から帰ってきたらすぐに手洗い・うがいをするのが肝心です。習慣化することで、バイ菌やウイルスの侵入を防ぎましょう！

2月3日は... 節分



「鬼は外！福は内！」のかけ声とともに豆まきをし、邪気の象徴である鬼を追い払います。昔は穀物に魔除けの力があると考えられ、穀物である豆には霊力が宿り、邪気を払う力があるとされてきました。

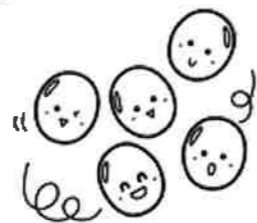
豆まきが終わったら、豆を食べましょう！「年とり豆」といい、自分の年齢の数だけ、もしくはひとつ加えた数を食べ、その年の無病息災を願います。

恵方巻

節分の夜に、その年の縁起のよい方角「恵方」を向き無言で太巻きを丸かじりすると、その年は無病息災で過ごせるといわれています！食べ終わる前に喋ると福が逃げますよ～！！



今年の方角は...
南南東！



大豆の栄養

大豆には、良質なたんぱく質が多く含まれています。また、肉や魚に匹敵するほど豊富にたんぱく質が含まれていることから「畑の肉」といわれています！

のっぺい汁

寒い季節に！

●材料(4人分)

大根	100g
人参	中 1/3 本
里芋	4 個
ごぼう	50g
鶏肉	30g
青葱	20g
醤油	大 2
塩	ひとつまみ
だし汁	800 cc
片栗粉	小 2

●作り方

1. 大根、人参、里芋は皮をむいていちょう切り。ごぼうはさがきにし、水にさらす。
2. だしが入った鍋に、1と鶏肉を入れ煮て、あくを取る。
3. 最後に、青葱を入れ、醤油、塩で調味し、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつけて仕上げる。

☆のっぺい汁とは、全国各地に昔から伝わる郷土料理です。季節の野菜をふんだんに用いて、とろみがあるのが特徴です。各地により、「のっぺい」「のっぺい鍋」「のっぺい煮」「のっぺ汁」など様々な呼び方をします。

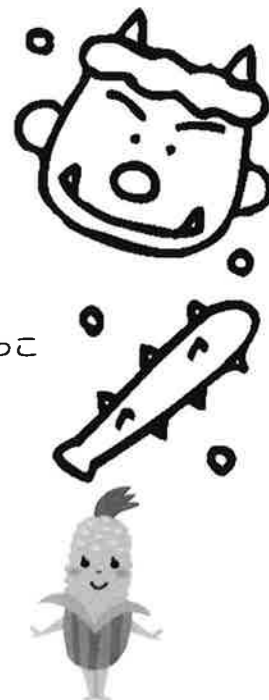


2月のおやつ

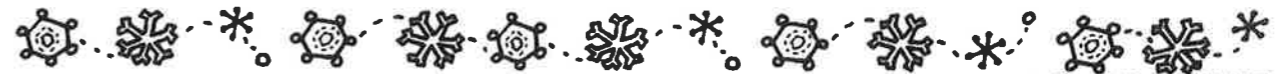
ベジタブルせんべい・フレッシュゼリー・にんじんかぼちゃあられ
ミニいも花子・赤ちゃんせんべい・動物ビスケット・カリポテミニ
野菜入りそふとせん・ベビースティック・星っこ・クリームラスク
ミレービスケット・フランスワッフル・鈴カステラ・さつまぼうろ
小魚せんべい・荒挽きえびせん・味付けいりこ・ミニポーロ・つなっこ
黒糖あられ・リングドーナツ・ソフトケーキ・英字ビスケット

2月の補食は

とうもろこしです！



献立表



H29年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
26	鶏肉の照り焼き	鶏肉	砂糖・片栗粉	生姜	醤油・みりん
	中華風野菜炒め		ごま油	人参・キャベツ・玉葱・もやし・にら	醤油・塩・がらスープ
(月)	豆腐のすまし汁	豆腐		えのき・大根・チンゲン菜・青葱	出し昆布・削り節・醤油
	豆乳蒸しパン	豆乳	ミックス粉・砂糖		
13	鯖の塩焼き	鯖			塩
27	南瓜の煮物	厚揚げ	油・砂糖	南瓜・人参・いんげん	醤油
	里芋のみそ汁	みそ	里芋	水菜・しめじ・わかめ	出し昆布・削り節
(火)	スイートポテト	牛乳	さつまいも・バター 砂糖・黒ゴマ		
14	ミートローフ	合挽きミンチ・豆腐 卵・牛乳	パン粉・油	玉葱	ケチャップ ウスターソース・塩
	レンコンサラダ	ツナ	ごま・マヨドレ	レンコン・キャベツ・人参・きゅうり	醤油
28	かぶのみそ汁	みそ		かぶ・えのき・小松菜・玉葱	出し昆布・削り節
	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			マンゴーソース
1	タンメン	豚肉	中華麺・ごま油	人参・干し椎茸・キャベツ もやし・にら・青葱	塩・醤油・がらスープ
	ほうれん草の ごま酢和え		ごま・砂糖	ほうれん草・人参・白菜・わかめ	醤油・酢
15	コーンマヨパン	ベーコン	ロールパン マヨドレ・油	玉葱・コーン缶	
2	冬野菜カレー	牛肉	里芋・油	大根・れんこん・人参 玉葱・ブロッコリー みかん缶・パイン缶 キャベツ・きゅうり	カレールウ
	フルーツサラダ		マヨドレ		塩
(金)	チョコバナナ ※ゆり・うめはバナナ			バナナ	チョコシロップ・チョコスプレー (※ゆり・うめなし)
3	そぼろ煮	鶏ミンチ	じゃがいも・油 砂糖	生姜・玉葱・人参・グリーンピース	削り節・醤油
	にらのみそ汁	うす揚げ・豆腐・みそ		えのき・白菜・チンゲン菜・にら	出し昆布・削り節
(土)	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
	お菓子				

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
5	牛肉の柳川煮	牛肉・卵	油・砂糖	ごぼう・玉葱・青葱・椎茸	醤油・削り節
19	なめこのみそ汁	豆腐・みそ	じゃがいも	なめこ・白菜・ほうれん草	出し昆布・削り節
	豆乳蒸しパン	豆乳	ミックス粉・砂糖		
6	白身魚の香り揚げ	ホキ	小麦粉・油	青のり	塩
20	おかか和え			ブロッコリー・人参	醤油・けずり粉
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ	里芋	人参・大根・青葱	出し昆布・削り節
(火)	スイートポテト	牛乳	さつまいも・バター 砂糖・黒ゴマ		
7	関東煮	鶏肉・厚揚げ 卵・三色団子	砂糖・こんにやく じゃがいも・油	大根	醤油・削り節
	麩のすまし汁		麩	えのき・白菜・人参・わかめ	出し昆布・削り節・醤油
21	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま・砂糖 ごま油	小松菜	酢・醤油・糸かつお
	21日:フルーツ クリームケーキ	卵・牛乳 生クリーム	ミックス粉・砂糖 無塩バター	みかん缶	チョコスプレー (ゆり・うめなし)
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			マンゴーソース
8	焼きうどん	豚肉	うどん・油	キャベツ・玉葱・しめじ・人参 ピーマン・青のり	焼きそばソース・塩
22	南瓜のみそ汁	豆腐・みそ		舞茸・南瓜・ほうれん草	出し昆布・削り節
	コーンマヨパン	ベーコン	ロールパン マヨドレ・油	玉葱・コーン缶	
9	かれいの ねぎみそ焼き	かれい・みそ	砂糖・ごま	白葱	醤油・みりん
23	白菜とツナの煮物	ツナ	油・砂糖	白菜	醤油・削り節
	三つ葉のすまし汁	豆腐		人参・椎茸・玉葱・三つ葉	出し昆布・削り節・醤油
(金)	チョコバナナ ※ゆり・うめはバナナ			バナナ	チョコシロップ・チョコスプレー (※ゆり・うめなし)
10	豚肉の生姜炒め	豚肉	油・砂糖	生姜・玉葱・青葱・キャベツ・人参	醤油
24	さつまいものみそ汁	豆腐・みそ	さつまいも	玉葱・小松菜・切干大根	出し昆布・削り節
	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
(土)	お菓子				

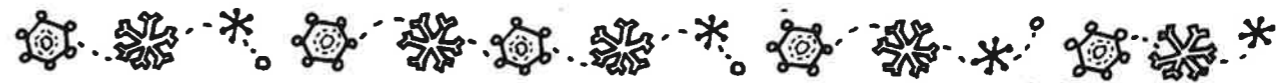
アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)うす揚げ(大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)厚揚げ(大豆)穀物酢(小麦)カレールウ(小麦・大豆)バター(乳製品)中華麺(小麦)うどん(小麦)いんげん(大豆)味付けいりこ(ごま)ミックス粉(小麦)ウスターソース(大豆)キャンディー(乳製品)ツナ(まぐろ)ロールパン(小麦・乳・大豆)生クリーム(大豆・乳製品)麩(小麦)ベーコン(卵白)豆乳(大豆)削り粉(さば)パン粉(小麦・大豆)三色団子(小麦・卵白)ちりめんじゃこ(魚卵)チョコスプレー(大豆・乳製品)焼きそばソース(小麦・大豆・貝・エビ)

《2月平均栄養価》 ※()は目標量 ※幼児のご飯の栄養価は除く

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(mg)	塩分(g)
乳児クラス	477(480)	18.6(20.0)	13.7(14.0)	192(225)	3.6(3.4)	1.8(1.8)
幼児クラス	427(400)	20.2(21.0)	16.1(17.0)	230(267)	4.3(3.8)	2.0(2.3)

* 材料の都合により献立を変更することがあります。
 * ㊦マークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。
 * 21日はお誕生日会の為、おやつにフルーツクリームケーキをいただきます。
 * ゆり・うめ組さんにチョコレートシロップ・チョコスプレーの提供は致しません。

完了期献立表



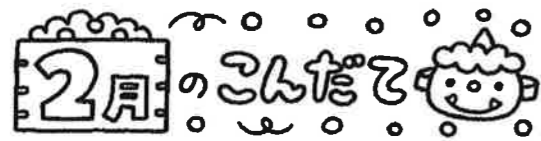
H29年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他	
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの		
26	鶏肉の照り焼き	鶏肉	砂糖・片栗粉		醤油	5	牛肉の柳川煮	牛肉・卵	油・砂糖	ごぼう・玉葱・青葱・椎茸	醤油・削り節	
	中華風野菜炒め		ごま油	人参・キャベツ・玉葱・もやし・にら	醤油・塩		19	なめこのみそ汁	豆腐・みそ	じゃがいも	なめこ・白菜・ほうれん草	出し昆布・削り節
	豆腐のすまし汁	豆腐		えのき・大根・チンゲン菜・青葱	出し昆布・削り節・醤油							
(月)	豆乳蒸しパン	豆乳	ミックス粉・砂糖			(月)	豆乳蒸しパン	豆乳	ミックス粉・砂糖			
13	鯖の塩焼き	鯖			塩	6	白身魚の香り揚げ	ホキ	小麦粉・油	青のり	塩	
	27 南瓜の煮物	厚揚げ	油・砂糖	南瓜・人参・いんげん	醤油		20	おかか和え			ブロッコリー・人参	醤油・けずり粉
	里芋のみそ汁	みそ	里芋	水菜・しめじ・わかめ	出し昆布・削り節			豚汁	豚肉・豆腐・みそ	里芋	人参・大根・青葱	出し昆布・削り節
(火)	スイートポテト	牛乳	さつまいも・バター 砂糖・黒ゴマ			(火)	スイートポテト	牛乳	さつまいも・バター 砂糖・黒ゴマ			
14	ミートローフ	合挽きミンチ・豆腐 卵・牛乳	パン粉・油	玉葱	ケチャップ・塩	7	関東煮	鶏肉・厚揚げ 卵	砂糖 じゃがいも・油	大根	醤油・削り節	
	28 レンコンサラダ	ツナ	ごま・マヨドレ	レンコン・キャベツ・人参・きゅうり	醤油		21	麩のすまし汁		麩	えのき・白菜・人参・わかめ	出し昆布・削り節・醤油
	かぶのみそ汁	みそ		かぶ・えのき・小松菜・玉葱	出し昆布・削り節			手作りふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま・砂糖 ごま油	小松菜	酢・醤油・糸かつお
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖			(水)	21日:フルーツ クリームケーキ	卵・牛乳 生クリーム	ミックス粉・砂糖 無塩バター	みかん缶		
1	タンメン	豚肉	中華麺・ごま油	人参・干し椎茸・キャベツ もやし・にら・青葱	塩・醤油・出し昆布・削り 節	8	焼きうどん	豚肉	うどん・油	キャベツ・玉葱・しめじ・人参 ピーマン・青のり	醤油・塩	
	15 ほうれん草の ごま酢和え		ごま・砂糖	ほうれん草・人参・白菜・わかめ	醤油・酢		22	南瓜のみそ汁	豆腐・みそ		舞茸・南瓜・ほうれん草	出し昆布・削り節
	(木)	コーンマヨパン	豚肉	ロールパン マヨドレ・油	玉葱・コーン缶			(木)	コーンマヨパン	豚肉	ロールパン マヨドレ・油	玉葱・コーン缶
2	冬野菜カレー	牛肉	里芋・油	大根・れんこん・人参 玉葱・ブロッコリー みかん缶・パイン缶 キャベツ・きゅうり	カレーの王子様	9	かれのい ねぎみそ焼き	かれのい・みそ	砂糖・ごま	白葱	醤油・みりん	
	16 フルーツサラダ		マヨドレ		塩		23	白菜とツナの煮物	ツナ	油・砂糖	白菜	醤油・削り節
	(金)	果物			バナナ			三つ葉のすまし汁	豆腐		人参・椎茸・玉葱・三つ葉	出し昆布・削り節・醤油
3	そぼろ煮	鶏ミンチ	じゃがいも・油 砂糖	玉葱・人参・グリーンピース	削り節・醤油	10	豚肉の生姜炒め	豚肉	油・砂糖	玉葱・青葱・キャベツ・人参	醤油	
	にらのみそ汁	うす揚げ・豆腐・みそ		えのき・白菜・チンゲン菜・にら	出し昆布・削り節		24	さつまいものみそ汁	豆腐・みそ	さつまいも	玉葱・小松菜・切干大根	出し昆布・削り節
	(土)	お菓子					(土)	お菓子				

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)うす揚げ(大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)厚揚げ(大豆)穀物酢(小麦)バター(乳製品)もやし(大豆)うどん(小麦)中華麺(小麦)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)キャンディーチーズ(乳製品)ツナ(大豆・まぐろ)ロールパン(小麦・乳・大豆)生クリーム(乳・大豆)スキムミルク(乳製品)麩(小麦)青のり(エビ・カニを含む場合がある)ちりめんじゃこ(魚卵)削り粉(さば)豆乳(大豆)パン粉(小麦・大豆)

* 材料の都合により献立を変更することがあります。

* 21日はお誕生日会の為、おやつにフルーツクリームケーキをいただきます。



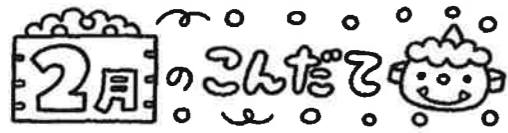
初期

名前 _____

食べたことがないものに×印をお願いします。
 (給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって
 頂きますようご協力お願い致します。)

名前 _____ 平成 30年 2月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
26 (月)	おかゆ さつまいものペースト 野菜スープ	米 さつまいも チンゲン菜(ペースト)	だし昆布 "	5 (月)	おかゆ 豆腐のペースト 野菜スープ	米 豆腐 ほうれん草(ペースト)	だし昆布 "
13 (火)	おかゆ 南瓜のペースト 野菜スープ	米 南瓜 玉葱(ペースト)	だし昆布 "	6 (火)	おかゆ 人参のペースト 野菜スープ	米 人参 ブロッコリー(ペースト)	だし昆布 "
14 (水)	おかゆ 豆腐のペースト 野菜スープ	米 豆腐 かぶ(ペースト)	だし昆布 "	7 (水)	おかゆ じゃがいものペースト 野菜スープ	米 じゃがいも 小松菜(ペースト)	だし昆布 "
1 (木)	おかゆ 人参のペースト 野菜スープ	米 人参 ほうれん草(ペースト)	だし昆布 "	8 (木)	おかゆ 南瓜のペースト 野菜スープ	米 南瓜 キャベツ(ペースト)	だし昆布 "
2 (金)	おかゆ さつまいものペースト 野菜スープ	米 さつまいも 大根(ペースト)	だし昆布 "	9 (金)	おかゆ 玉葱のペースト 野菜スープ	米 玉葱 白菜(ペースト)	だし昆布 "
3 (土)	おかゆ じゃがいものペースト 野菜スープ	米 じゃがいも 白菜(ペースト)	だし昆布 "	10 (土)	おかゆ さつまいものペースト 野菜スープ	米 さつまいも 人参(ペースト)	だし昆布 "



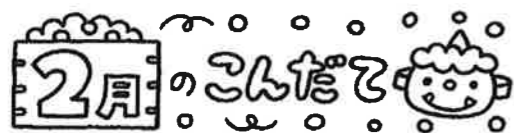
中期 名前

食べたことがないものに×印をお願いします。
 (給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって
 頂きますようご協力お願い致します。)

名前

平成 30年 2月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
26	ささみの含め煮 野菜の旨煮 野菜スープ	ささみ 大根・キャベツ チンゲン菜・人参	だし昆布・削り節 " "	5	豆腐のトロ煮 野菜の旨煮 野菜スープ	豆腐 白菜・玉葱 ほうれん草・じゃがいも	だし昆布・削り節 " "
(月)	りんごすりすり	りんご		(月)	りんごすりすり	りんご	
13	鮭の旨煮 野菜のトロ煮 野菜スープ	鮭 南瓜・人参 玉葱・里芋	だし昆布・削り節 " "	6	ほきの旨煮 野菜のトロ煮 野菜スープ	ほき ブロッコリー・里芋 大根・人参	だし昆布・削り節 " "
27	ふかし芋	さつま芋		20	ふかし芋	さつま芋	
(火)	豆腐の含め煮 野菜の含め煮 野菜スープ	豆腐 かぶ・玉葱 キャベツ・小松菜	だし昆布・削り節 " "	7	ささみのトロ煮 野菜の含め煮 野菜スープ	ささみ じゃがいも・大根 小松菜・白菜	だし昆布・削り節 " "
14	りんごすりすり	りんご		21	りんごすりすり	りんご	
28	鯛のトロ煮 野菜の旨煮 野菜スープ	鯛 人参・じゃがいも ほうれん草・白菜	だし昆布・削り節 " "	(水)	煮込みうどん 野菜の旨煮	うどん・人参・ほうれん草 南瓜・キャベツ	だし昆布・削り節 " "
1	ふかし芋	さつま芋		8	ふかし芋	さつま芋	
15	麩の含め煮 野菜のトロ煮 野菜スープ	麩 里芋・大根 キャベツ・ブロッコリー	だし昆布・削り節 " "	22	かれのいの含め煮 野菜のトロ煮 野菜スープ	かれい 人参・白菜 玉葱・じゃがいも	だし昆布・削り節 " "
(木)	バナナ	バナナ		9	バナナ	バナナ	
2	鶏ミンチのくず煮 野菜の含め煮 野菜スープ	鶏ミンチ・片栗粉 じゃがいも・人参 白菜・チンゲン菜	だし昆布・削り節 " "	(金)	麩の旨煮 野菜の含め煮 野菜スープ	麩 さつま芋・玉葱 キャベツ・小松菜	だし昆布・削り節 " "
3	ふかし芋	さつま芋		10	ふかし芋	さつま芋	
(土)				24			



後期

名前 _____

食べたことがないものに×印をお願いします。
(給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって
頂きますようご協力お願い致します。)

名前 _____

平成 30年 2月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
26	鶏肉の照り焼き 野菜炒め 豆腐のすまし汁	鶏肉 人参・キャベツ・玉葱・もやし 豆腐・大根・チンゲン菜・青葱	片栗粉・醤油・砂糖 醤油・塩・油 だし汁・醤油・塩	5	牛肉の卵とじ	牛肉・卵・玉葱・青葱	油・砂糖・醤油・だし汁
(月)	豆乳蒸しパン	豆乳・ミックス粉	砂糖	19	じゃが芋のみそ汁	豆腐・じゃがいも・白菜・ほうれん草	だし汁・みそ
13	鮭の塩焼き	鮭	塩	(月)	豆乳蒸しパン	豆乳・ミックス粉	砂糖
27	南瓜の煮物 里芋のみそ汁	南瓜・人参・いんげん 里芋・水菜・わかめ	油・砂糖・醤油・だし汁 だし汁・みそ	6	ほきの塩焼き	ほき	塩
(火)	スイートポテト	さつま芋・牛乳	砂糖・バター	20	おかか和え 豚汁	ブロッコリー・人参 豚肉・豆腐・里芋・人参・大根・青葱	削り粉・醤油 だし汁・みそ
14	ミートローフ	合挽きミンチ・豆腐・卵・牛乳・パン粉・玉葱	油・ケチャップ・塩	(火)	スイートポテト	さつま芋・牛乳	砂糖・バター
28	ツナサラダ かぶのみそ汁	ツナ・すりごま・キャベツ・人参・きゅうり かぶ・小松菜・玉葱	塩・醤油 だし汁・みそ	7	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉・卵・じゃがいも・大根	醤油・だし汁・砂糖・油
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり		21	麩のすまし汁 手作りふりかけ	麩・白菜・人参・わかめ 小松菜・ちりめんじゃこ・すりごま	だし汁・醤油 油・砂糖・醤油・糸かつお
1	タンメン	豚肉・中華麺・人参・キャベツ・もやし・青葱	だし汁・醤油・塩	(水)	21日:カップケーキ フルーツ	卵・牛乳・ミックス粉・みかん缶	砂糖・無塩バター
15	ほうれん草のごま和え	ほうれん草・人参・白菜・わかめ・すりごま	砂糖・醤油	8	焼きうどん	豚肉・うどん・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・青のり	醤油・塩・油
(木)	ロールパン	ロールパン		22	南瓜のみそ汁	豆腐・南瓜・ほうれん草	だし汁・みそ
2	牛肉と野菜の旨煮	牛肉・里芋・大根・人参・玉葱・ブロッコリー	油・砂糖・醤油・だし汁	(木)	ロールパン	ロールパン	
16	フルーツサラダ	みかん缶・キャベツ・きゅうり	塩	9	かれいのねぎみそ焼き	かれい・白葱・すりごま	砂糖・みそ・醤油
(金)	果物	バナナ		23	白菜とツナの煮物 豆腐のすまし汁	白菜・ツナ 豆腐・人参・玉葱	油・砂糖・醤油・だし汁 だし汁・醤油・塩
3	そぼろ煮 チンゲン菜のみそ汁	鶏ミンチ・じゃがいも・玉葱・人参・グリーンピース 豆腐・白菜・チンゲン菜	油・砂糖・醤油・だし汁 だし汁・みそ	(金)	果物	バナナ	
(土)	お菓子			10	豚肉の炒め物	豚肉・玉葱・青葱・キャベツ・人参	油・砂糖・醤油
				24	さつま芋のみそ汁	豆腐・さつま芋・玉葱・小松菜	だし汁・みそ
				(土)	お菓子		

アレルギー食品:みそ・赤味噌(大豆)醤油(小麦・大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)ロールパン
(小麦・大豆・乳製品)ツナ(まぐろ)バター(乳製品)もやし(大豆)うどん(小麦)中華麺(小麦)ちりめんじゃこ
(魚卵)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)パン粉(小麦・大豆)麩(小麦)豆乳(大豆)削り粉(さば)ちりめん
じゃこ(魚卵)