



# 2月 給食献立表



平成31年

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	エネルギーたんぱく質
1	金	タンメン 納豆 りんご	粉乳 ★お芋クッキー	豚ばら・豚もも・蒸しかまぼこ しばえび・ごういか・あさり缶詰 糸引き納豆・脱脂粉乳・鶏卵	中華めん・なたね油・とりがら ぶたがら・ホットケーキミックス・無塩バター 車糖・さつまいも	キャベツ・りよくとうもろやし・にんじん こまつな・こねぎ・たまねぎ・りんご	460kcal 23.9g
2	土	鶏肉のから揚げ ひじきサラダ 煮南瓜 ミニトマト みかん 大根とにらのスープ	牛乳 アスパラ菓子	鶏もも・ささ身・煮干し・豚ひき肉 普通牛乳	かたくり粉・なたね油・車糖 ビスケット	しょうが・にんにく・ほしひじき・大根 きゅうり・こまつな・にんじん スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・ミニトマト 温州みかん・にら・りよくとうもろやし えのきたけ	464kcal 23.1g
4	月	呉汁 ツナと菜の花の卵焼き オレンジ	粉乳 ★チーズスティックパイ	鶏もも・だいず水煮缶詰・厚揚げ 油揚げ・麦みそ・まぐろ缶詰・鶏卵 脱脂粉乳・パルメザンチーズ	さといも・じゃがいも・なたね油・車糖 パイ皮・ごま	大根・にんじん・ごぼう・たまねぎ・こねぎ 和種なばな・パレンシアオレンジ	447kcal 26.0g
5	火	豚肉と干大根の煮物 手作り焼売 パナナ	粉乳 ★たまご焼きサンド	豚もも・厚揚げ・高野豆腐・油揚げ 蒸しかまぼこ・豚ひき肉・はんぺん 木綿豆腐・脱脂粉乳・鶏卵	車糖・なたね油・しゅうまいの皮 かたくり粉・ごま油・食パン	切干しだいこん・にんじん スナップえんどう・えのきたけ・生しいたけ キャベツ・しょうが・パナナ・きゅうり	460kcal 28.8g
6	水	ぶりのポン酢焼き こまつなサラダ ミニトマト もずくと厚揚げのスープ ももゼリー	粉乳 ★ヨーグルトポムポム	ぶり・煮干し・ベーコン・厚揚げ 脱脂粉乳・ヨーグルト・鶏卵	ごま・ピーチゼリー 車糖・なたね油・薄力粉・アーモンド	しょうが・こまつな・りよくとうもろやし にんじん・カリフラワー・きゅうり・ミニトマト おきなわもずく・トウモロコシ・りんご	441kcal 23.3g
7	木	【カレーパーティー】 ポークカレー スパゲッティサラダ ヤクルト 福神漬	粉乳 プリン	豚もも・ボンレスハム・脱脂粉乳	じゃがいも・なたね油 スパゲッティ・ヤクルト400 カスタードブレィング	にんじん・たまねぎ・グリーンピース 西洋かぼちゃ・ブロッコリー・きゅうり スイートコーン缶詰・赤たまねぎ スナップえんどう・福神漬	462kcal 23.1g
8	金	春雨と豚肉の炒め物 南瓜のみそ汁 りんご	粉乳 ★ツナパン	蒸しかまぼこ・鶏卵・豚もも 絹ごし豆腐・油揚げ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・カル鉄牛乳 まぐろ缶詰	緑豆はるさめ・なたね油・車糖・ごま ホットケーキミックス	にんじん・キャベツ・青ピーマン・こまつな たまねぎ・生しいたけ・西洋かぼちゃ わかめ・こねぎ・りんご	444kcal 22.8g
9	土	焼きそば ラビオリスープ 味付け海苔 オレンジ	牛乳 ととやき	豚ばら・豚もも・蒸しかまぼこ かつお削り節・ベーコン・普通牛乳	中華めん・ごま油・じゃがいも ラビオリ・ととやき	にんじん・たまねぎ・こまつな・キャベツ りよくとうもろやし・生しいたけ・あおのり 味付けのり・パレンシアオレンジ	443kcal 19.3g
12	火	味噌カツ ひじきと大豆の煮物 ミニトマト 青さと豆腐のすまし汁	粉乳 ★オレンジ風味フレンチ トースト	豚ヒレ・麦みそ・豚もも・だいず 油揚げ・木綿豆腐・煮干し・かつお節 脱脂粉乳・鶏卵・カル鉄牛乳	薄力粉・パン粉・なたね油・車糖 ごま・かたくり粉・水・食パン 無塩バター	ほしひじき・たまねぎ・にんじん 和種なばな・あおさ・こねぎ・えのきたけ ミニトマト・いちご・オレンジ飲料	451kcal 30.2g
13	水	魚のマレーマヨ焼き ドレッシングサラダ かき玉汁 ミニトマト ぶどう	粉乳 ★黒胡麻ドーナツ	まだい・ボンレスハム・鶏卵 絹ごし豆腐・煮干し・脱脂粉乳 木綿豆腐・カル鉄牛乳 きな粉	かたくり粉・ホットケーキミックス・ごま・車糖 なたね油	しょうが・あおのり・キャベツ・きゅうり にんじん・はくさい・切干しだいこん ブロッコリー・スイートコーン・こまつな ミニトマト・ほうれんそう・えのきたけ・ぶどう	452kcal 27.2g
14	木	ハヤシライス きんぴらサラダ りんごゼリー	粉乳 ★チョコケーキ	豚もも・脱脂粉乳・鶏卵・ホイップクリーム	じゃがいも・なたね油・車糖・ごま ごま油・りんごゼリー 水・薄力粉	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・ごぼう きゅうり・スイートコーン缶詰・キャベツ・いちご	457kcal 19.0g
15	金	筑前煮 豆腐の忍者揚げ バナナ	元気ヨーグルト 蒸しケーキ	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・木綿豆腐 まぐろ缶詰	さといも・なたね油・車糖・かたくり粉 元気ヨーグルト・蒸しケーキ	にんじん・さやいんげん・たけのこ・葱 生しいたけ・大根・ごぼう・スイートコーン・パナナ	430kcal 17.1g
16	土	五目あんかけうどん ふりかけ オレンジ	牛乳 ミニメロンパン	豚ばら・豚もも・油揚げ・しらす干し かつお節・普通牛乳	うどん・かたくり粉・ごま・メロンパン	大根・にんじん・こまつな・ごぼう えのきたけ・こねぎ・あおのり パレンシアオレンジ	452kcal 19.7g
18	月	豚肉と野菜の味噌煮 菜の花納豆和え りんご	粉乳 ★パルミエ	豚かたロース・厚揚げ うずら卵水煮缶詰・蒸しかまぼこ・鶏卵 麦みそ・糸引き納豆・しらす干し・脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・車糖・なたね油 ごま・パイ皮・グラニュー糖	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん 和種なばな・こまつな・りよくとうもろやし りんご	460kcal 26.5g
19	火	醤油スパゲッティ 海苔佃煮 豆腐としめじのスープ パナナ	粉乳 ★おやつかりんどう	豚ばら・豚もも・かつお削り節 ウインナー・かに風味かまぼこ・鶏卵 鶏もも・木綿豆腐・油揚げ・煮干し 脱脂粉乳・カル鉄牛乳	マカロニ・スパゲッティ・ながいも・薄力粉 車糖・ごま・なたね油	たまねぎ・にんじん・こまつな・青ピーマン 生しいたけ・えのきたけ・サラダな きゅうり・焼きのり・ほんしめじ・こねぎ のりのつくだ煮・バナナ	467kcal 23.6g
20	水	<お誕生会> 鬼っこライス ガリバタチキン 大根サラダ 白菜とわかめのスープ いちご	麦茶 ケーキ	ベーコン・ウインナー・焼き竹輪 豚ばら・鶏もも・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐	なたね油・中華めん・かたくり粉 車糖・無塩バター・マカロニ・スパゲッティ ショートケーキ	にんじん・たまねぎ・のりのつくだ煮 味付けのり・青ピーマン・キャベツ きゅうり・にんにく・大根・ブロッコリー サラダな・いちご・はくさい・カットわかめ・葱	
21	木	きびなごの竜田揚げ ハムとじゃが芋のクリームサラダ ミニトマト パイン缶 里芋とこまつなのみそ汁	麦茶 ★じゃこ葱おにぎり ★いりこ大豆	きびなご・ボンレスハム・クリーム 厚揚げ・麦みそ・煮干し・しらす干し かつお削り節・だいず	かたくり粉・なたね油・じゃがいも オリーブ油・車糖・さといも・米 ごま油・ごま	しょうが・にんじん・ブロッコリー スナップえんどう・スイートコーン缶詰 ミニトマト・こまつな・こねぎ パインアップル缶詰・葉ねぎ	442kcal 19.9g
22	金	のっぺい汁 いわし揚げ バナナ	粉乳 ★ブルーベリージャムサ ンド	鶏もも・厚揚げ・油揚げ・さつま揚げ 脱脂粉乳・ホイップクリーム	じゃがいも・なたね油・かたくり粉 食パン・ブルーベリージャム	大根・れんこん・にんじん・ごぼう たまねぎ・西洋かぼちゃ・こねぎ・こまつな しょうが・バナナ	446kcal 22.1g
23	土	すき焼き風煮 揚げ餃子 オレンジ	牛乳 アンパンマンチョコムース	豚もも・豚ばら・焼き豆腐・ぎょうざ 普通牛乳	うどん・車糖・なたね油・チョコプリン	はくさい・にんじん・えのきたけ・根深ねぎ こまつな・たまねぎ・生しいたけ パレンシアオレンジ	455kcal 18.9g
25	月	お別れ遠足					157kcal 1.7g
26	火	揚げ肉じゃがが 焼ししゃも りんご	ジョア ★フルーツクレープ	豚ばら・豚もも・ししゃも・ホイップクリーム	じゃがいも・なたね油・車糖・ジョア クレープシート・チョコレートシロップ	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・にんにく りんご・いちご・ぶどう	451kcal 17.7g
27	水	白身魚の甘露煮 カレーパスタ ミニトマト 春雨スープ 洋梨ゼリー	粉乳 ★きな粉トースト	まだい・煮干し・ベーコン・脱脂粉乳 きな粉	かたくり粉・なたね油・車糖 マカロニ・スパゲッティ・緑豆はるさめ りんごゼリー・食パン 無塩バター	しょうが・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ミニトマト・こねぎ・えのきたけ	459kcal 23.7g
28	木	田舎汁 いわしから揚げ バナナ	粉乳 ★フランクソテー	豚もも・厚揚げ・さつま揚げ・麦みそ いわしから揚げ・脱脂粉乳・フランクフルト	さといも・じゃがいも・なたね油	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・バナナ	429kcal 25.1g

2日(土)・給食試食会  
7日(木)・カレーパーティー  
20日(水)・お誕生会～お米0.5合持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)  
25日(月)・お別れ遠足(おやつは、園で準備します。)

おさつドーナツ 約18個分

- ホットケーキミックス 150g
- 絹ごし豆腐 150g
- さつま芋ペースト 100g
- 黒ゴマ 少々
- 揚げ油
- グラニュー糖 好みで

- 1.ボールにAを入れ混ぜる
- 2.1に黒ゴマを混ぜる
- 3.手に油をつけ、2を18等分にし、丸める
- 4.160℃位の油で揚げる
- 5.好みでグラニュー糖をまぶす



### ナノハナを食べて 春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。

### 体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

