



日曜日	献立名	さいりょう			その他	どんぶり組のおやつ
		赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類		
1月	ご飯 鮭の和風マヨ焼き コンソテー 小松菜ともやしの味噌汁	鮭 味噌	青のり コーン、パセリ 小松菜、もやし、人参	精白米 サラダ油	マヨネーズ、食塩 食塩 かつおだし	バタークッキー マシュマロ オレンジジュース
2火	中華丼 春巻き 青りんごゼリー	豚肉 春巻き	玉ねぎ、人参、ピーマン、白菜、にんにく、生姜	精白米、ごま油、片栗粉 サラダ油	中華味、濃口醤油、食塩 青りんごゼリー	ハッピーターン リンゴジュース
3水	手巻き寿司 卵焼き ツナサラダ しめじとわかめのすまし汁 福豆	卵焼き ツナ 福豆	海苔 胡瓜、人参 しめじ、わかめ、青ねぎ	精白米、砂糖 	米酢、食塩 マヨネーズ、食塩 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	おにぎり煎餅 カルピスウォーター
4木	ご飯 鶏肉のバーベキューソテー 胡瓜と人参のサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	にんにく 胡瓜、人参 キャベツ、人参、パセリ	精白米	クチャップ、ウスターソース、とんかつソース 青じそドレッシング コンソメ、薄口醤油、食塩	ラングドシャ リンゴジュース
5金	じゃじゃ麺 もやしとほうれん草のナムル バナナ	豚ミンチ、味噌	玉ねぎ、人参、なす、生姜 もやし、ほうれん草 バナナ	うどん、サラダ油、砂糖、片栗粉 ごま油、砂糖、白ごま	中華味、濃口醤油 濃口醤油	ポタポタ焼き ミニゼリー オレンジジュース
8月	食パン 白身魚のフライ ほうれん草とウインナーのソテー コンクリームスープ	白身魚のフライ ウインナー 牛乳	ほうれん草、人参 玉ねぎ、コーン、パセリ	食パン サラダ油 サラダ油	とんかつソース 食塩 シチュー・ミルククリーム、コンソメ、食塩	バナナケーキ お茶
9火	カレーライス コールスローサラダ りんご	豚肉 ツナ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、にんにく キャベツ、人参、コーン りんご	じゃが芋、サラダ油、精白米	バーモントドルー フレンチドレッシング	アンパンマン煎餅 マシュマロ オレンジジュース
10水	お弁当日					
11木	建国記念の日					
12金	午前保育					
14日	造形展					
15月	振替休日					
16火	ご飯 鶏の唐揚げ 切り干し大根のサラダ 南瓜と玉ねぎの味噌汁	鶏の唐揚げ 白みそ 味噌	切り干し大根、胡瓜、人参 玉ねぎ、南瓜、青ねぎ	精白米 サラダ油 砂糖	マヨネーズ、かつおだし、薄口醤油 かつおだし	リンゴゼリー お茶
17水	ピピツパ舞 しゅうまい 豆腐サラダ	舌捲ミンチ しゅうまい 豆腐	人参、ほうれん草、豆もやし、にんにく、生姜 胡瓜、人参、コーン	ごま油、砂糖、精白米	濃口醤油、みりん、料理酒、食塩 焙煎胡麻ドレッシング	ビスコ ラムネ オレンジジュース
18木	ご飯 おでん 胡瓜としらすの和風和え わかめと麩の味噌汁	鶏肉、竹輪、厚揚げ しらす 味噌、麩	大根、人参 胡瓜、人参 わかめ、青ねぎ	精白米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖、サラダ油	かつおだし、薄口醤油、みりん、料理酒 青じそドレッシング かつおだし	満月ボン ミニゼリー リンゴジュース
19金	午前保育					
22月	ご飯 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の煮物 大根と人参の味噌汁	豚肉 高野豆腐 味噌	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、生姜 人参、いんげん 大根、人参、青ねぎ	精白米 砂糖、サラダ油 砂糖	かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩 かつおだし	マリービスケット オレンジジュース リッツ マシュマロ カルピスウォーター
23火	キャロットライス 鯖のカレームニエル みかんサラダ しめじと小松菜のスープ	鯖 みかん ベーコン	人参 にんにく みかん、キャベツ 小松菜、しめじ、パセリ	精白米 サラダ油、小麦粉	コンソメ、食塩 カレー粉、食塩 マヨネーズ、食塩 コンソメ、薄口醤油、食塩	みかん蒸しパン お茶
24水	ご飯 肉豆腐 ほうれん草の胡麻和え 豆腐と人参の味噌汁	豚肉、焼き豆腐 豆腐、味噌	人参、白菜、小松菜、白ネギ ほうれん草、人参 人参	精白米 砂糖 砂糖、白ごま	かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩 濃口醤油 かつおだし	麩のラスク リンゴジュース
25木	鯖ご飯 がんもの煮物 けんちん汁	鯖 枝豆がんも 鶏肉、豆腐	生姜 大根、人参 玉ねぎ、人参、ごぼう、青ねぎ	精白米、砂糖 砂糖 じゃが芋	濃口醤油、みりん、料理酒、食塩 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	カルシム煎餅 ラムネ オレンジジュース
26金	ご飯 豚肉とナスの中華炒め 小松菜のおかか和え キャベツとごぼうの中華スープ	豚肉 かつお節	茄子、人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく 小松菜、人参 キャベツ、ごぼう	精白米 ごま油、砂糖 砂糖 ごま油	中華味、濃口醤油、みりん、料理酒、食塩 濃口醤油 中華味、薄口醤油、食塩	ポップコーン お茶
29月	コーンご飯 コロッケ ブロックリーとベーコンの炒め物 豆腐スープ	ベーコン 豆腐	コーン ブロックリー、玉ねぎ、にんにく ほうれん草、玉ねぎ、人参、パセリ	精白米 コロッケ、サラダ油 サラダ油	食塩 とんかつソース 食塩、濃口醤油 食塩、コンソメ	みたらし団子 お茶

\* 木の実幼稚園のお茶はほうじ茶を使用しています

毎日寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？先月のお寒期中「親子クッキング」にたくさんのご参加ありがとうございました。今回はだしの取り方を教えました。子どもたち自ら包丁で切ってみたり、食べ物と触れ合うことができ、とても熱心に料理をしていました。具材を小さく切ってみたり、やわらかく茹でるなどの小さな工夫が食べるきっかけになると思います。子どもたちが食を通じて学ぶこともたくさんありますので、ご家庭でも「今日のお野菜はなにかな？」など教えていただけたらうれしいです。



節分！

今年もやってきました「節分の日」！！季節の変わり目は、邪気（鬼）が生じると考えられており、それを追い払うための悪霊払い行事として古来から行われています。そのため、邪気を追い払うために、「豆まき」を行い無病息災を願います。大阪中心の恵方巻は、節分のときに食べると縁起がいいとされています。

今年の恵方は・・・

丙（ひのえ）「南南東」

です。

このように、日本には古来からあるさまざまな行事があります。日本独自の伝統文化をお子さんと一緒に楽しく学んでいけたらと思います。

☆食育のコーナー☆

お給食の献立作成の際に、栄養価の摂取基準を目標にバランスを考えながら、作成しています。その摂取基準は、園児さん全員の体重の平均から算出しています。毎月の献立表にわかりやすく、食材などを赤・黄・緑と分けて記載しています。お家でメニューを考える時の参考にしてください。

毎月、悩みの種がカルシウムの摂取量です。カルシウムウエハースや、チーズ、ワカメやしらす干し、小松菜、大根等、カルシウムが多く含まれている食材を組み入れています。昼食だけでは不足しがちなので、お家でも、乳製品や小魚、上記の野菜を摂り入れてみてください。



# [ 月間栄養価一覧表 ]

2016年 2月

木の実幼稚園

日	曜	献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	月	ご飯, 鮭の和風マヨ焼き , コーンソテー , 味噌汁	406	15.5	9.2	1.8
2	火	中華丼 , 春巻き , 青りんごゼリー	404	9.7	10.2	1.0
3	水	手巻き寿司 (酢飯&のり), 卵焼き ツナサラダ , すまし汁, 福豆 (節分)	406	13.4	12.7	2.3
4	木	ご飯, 鶏のバーベキューソース 胡瓜とにんじんの炒め , コンソメスープ	409	15.8	13.0	2.0
5	金	じゃじゃ麺, もやしとほうれん草のナムル バナナ1/3本	403	14.0	8.3	1.9
8	月	食パン, 白身魚フライ , ほうれん草とウィンナーのソテー コーンクリームスープ	403	15.2	15.2	2.7
9	火	カレーライス , コールスローサラダ , りんご	429	9.2	12.6	2.1
16	火	ご飯, 鶏のからあげ , 切り干し大根のサラダ , 味噌汁	469	11.3	20.6	2.1
17	水	ビビンバ丼 , しゅうまい , 豆腐サラダ	428	16.0	10.0	1.5
18	木	ご飯, おでん , 胡瓜としらすの和風和え, 味噌汁	384	13.5	6.2	2.1
22	月	ご飯, 豚の生姜炒め , 高野豆腐の煮物 , 味噌汁	404	14.5	12.6	2.9
23	火	キャロットライス, 鯖のカレームニエル, みかんサラダ, コンソメスープ	401	14.7	8.1	2.4
24	水	ご飯, 肉豆腐, ほうれん草の胡麻和え , 味噌汁	362	13.4	7.0	2.3
25	木	鯖ご飯, がんもの煮物 , けんちん汁	401	18.7	10.2	1.8
26	金	ご飯, 豚肉と茄子の中華炒め , 小松菜のおかか和え 中華スープ	359	11.0	5.5	1.3
29	月	コーンご飯, コロケ, ブロッコリーとベーコンの炒め物 豆乳スープ	414	13.8	11.4	2.4
期間内の合計			6482	219.7	172.8	32.6
一日あたりの平均			405	13.7	10.8	2.0