

2017年

2月の献立表

FEBRUARY

曜日	献立名	さいりょう			その他	どんぐり組のおやつ
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの		
1 水	そぼろ丼 ほうれん草の胡麻和え オレンジ	鶏系卵、鶏ミンチ、いんげん	ほうれん草、にんじん オレンジ	精白米、サラダ油、砂糖 砂糖、白ごま	生姜、みりん、濃口醤油、料理酒 濃口醤油	マリービスケット ミニゼリー カルピスジュース
2 木	ご飯 鯖の生姜煮 フロッコリーのサラダ えのきと青ねぎの味噌汁	鯖 味噌	フロッコリー、にんじん えのき、青ねぎ	精白米 砂糖	生姜、濃口醤油、料理酒、みりん 焙煎胡麻ドレッシング かつおだし	ほたほた焼き オレンジジュース
3 金	手巻き寿司 卵焼き ツナサラダ 豆腐とわかめのすまし汁 福豆	焼きのり 卵焼き ツナ 豆腐、わかめ 大豆	胡瓜、にんじん	精白米、砂糖 マヨネーズ	米酢、食塩 昆布だし、薄口醤油、みりん、食塩	フルーツミックス お茶
6 月	クッパ フライドポテト 春雨サラダ	豚肉、たまご ハム	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ にんじん、胡瓜	精白米、ごま油、白ごま フライドポテト、サラダ油 春雨、砂糖、ごま油	中華味、薄口醤油、食塩 食塩 濃口醤油、米酢	アンパンマン煎餅 ラムネ リンゴジュース
7 火	ケチャップライス オムレツ オニオンスープ	ショルダーベーコン オムレツ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン 玉ねぎ、にんじん	サラダ油、精白米	コンソメ、ケチャップ、料理酒、食塩 ケチャップ コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	おにぎり煎餅 マシュマロ カルピスジュース
8 水	お弁当日					
9 木	カレーライス 大根サラダ バナナ	豚肉 ツナ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース 大根、胡瓜、コーン バナナ	精白米、サラダ油、じゃが芋	にんにく、カレールーウ 青じそドレッシング	カルシウム煎餅 ラムネ リンゴジュース
10 金	午前保育					
11 土	造形展					
12 日	振替休日					
13 月	振替休日					
14 火	振替休日					
15 水	人参ご飯 ミートボール コーンサラダ 大根と薄揚げの味噌汁	ミートボール 豆腐 味噌、薄揚げ	にんじん 胡瓜、にんじん、コーン 大根	精白米	かつおだし、薄口醤油、料理酒	バナナ蒸しパン お茶
16 木	ご飯 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ ベーコンと人参のスープ	鶏肉 ツナ ショルダーベーコン	玉ねぎ、しめじ、トマト キャベツ、にんじん、コーン にんじん	精白米 砂糖、オリーブ油、じゃが芋	にんにく、ケチャップ、コンソメ、食塩 フレンチドレッシング コンソメ、薄口醤油、パセリ	ビスコ マシュマロ カルピスジュース
17 金	ご飯 豚肉の甘辛炒め ほうれん草ともやしのナムル 卵のとろみスープ	豚肉、味噌、赤味噌 たまご	キャベツ、玉ねぎ、にんじん ほうれん草、もやし もやし、にんじん	精白米 サラダ油、砂糖 砂糖、ごま油、白ごま ごま油、片栗粉	生姜、にんにく、濃口醤油、みりん、中華味、料理酒 濃口醤油 中華味、薄口醤油、食塩	中華ポテト お茶
20 月	麻婆丼 餃子 胡瓜ともやしの胡麻和え	豚ミンチ、豆腐、赤味噌、味噌 餃子	玉ねぎ、にんじん、白ねぎ 胡瓜、もやし	精白米、砂糖、片栗粉 白ごま、砂糖	にんにく、生姜、料理酒、濃口醤油、中華味 濃口醤油	満月ボン ミニゼリー オレンジジュース
21 火	ご飯 豚の生姜炒め 高野豆腐の煮物 大根とわかめのすまし汁	豚肉 高野豆腐、いんげん わかめ	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン にんじん 大根	精白米 サラダ油、砂糖 砂糖	生姜、かつおだし、濃口醤油、みりん、料理酒 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩、料理酒 昆布だし、薄口醤油、みりん、食塩	ホームパイ ラムネ リンゴジュース
22 水	のりたまご飯 根菜のブラウンシチュー マカロニサラダ キャンディチーズ	豚肉 ツナ キャンディチーズ	玉ねぎ、にんじん、蓮根、ごぼう、フロッコリー にんじん、胡瓜	精白米 里芋、サラダ油 マカロニ、マヨネーズ	のりたまご、りかけ シチューミックスビーフ 食塩	きな粉団子 お茶
23 木	ご飯 照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ ビーフンスープ	ハンバーグ ツナ	ごぼう、にんじん、コーン 玉ねぎ、ほうれん草、にんじん	精白米 砂糖、片栗粉 マヨネーズ ビーフン	濃口醤油、みりん 食塩 コンソメ、薄口醤油、食塩	カルシウムウエハース ミニゼリー カルピスジュース
24 金	午前保育					
27 月	バターロール 白身魚のフライ さつま芋サラダ ハムとチンゲン菜のスープ	白身魚フライ ハム	胡瓜、にんじん チンゲン菜	ロールパン サラダ油 さつま芋、マヨネーズ ごま油	とんかつソース 食塩 中華味、薄口醤油、食塩	ハタークッキー マシュマロ オレンジジュース
28 火	ご飯 鮭のまよカレール焼き 五目豆 ほうれん草と葱の味噌汁	鮭 大豆、いんげん 味噌	にんじん ほうれん草	精白米 マヨネーズ サラダ油、こんにゃく、砂糖、 渦巻き麩	カレー粉、食塩 薄口醤油、みりん、かつおだし、料理酒 かつおだし	ビスタードスト お茶

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。先月はインフルエンザが流行り、休園になりました。寒さが続きますので、風邪をひかないためにも「手洗い、うがい」を徹底し、「栄養と休養」をしっかりとしましょう。



節分について♪

節分とは？

節分は「季節の節目」の日をいい、この日は立春の前日です。節の節目は病気や災害が起こりやすい時期で、昔の人はこうした災いを「鬼」という言葉で表しました。

福を呼ぶ豆まき

豆まきは、季節の変わり目に起きやすい病気や災害（邪気＝鬼）払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使うのが大豆です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているので、必ず煎った豆を使います。

恵方巻

太い巻き寿司を恵方に向かって無言で丸ごと食べ、1年の幸運を願います。「巻く」ということから、「福を巻き込む」、「切らずに食べる」ということから「縁を切らない」という意味がいます。

今年もやります、毎年恒例の手巻き寿司メニュー！少し難しいですが、「自分でやること」に魅力を感じ、「食べる＝楽しい」と思ってもらえるよう、取りました。福豆も用意しています。「鬼は外、福は内」



冬でも要注意！食中毒・ノロウイルス！

「ノロウイルス」は主に貝類に蓄積されている菌です。毎年この時期になると、幼稚園でもノロウイルスが流行ります。感染力が強く、非常に少量の菌でも感染し、食べ物だけではなく、人から人へも感染します。調理前・食事前・トイレから出た時は石鹸を使ってきちんと手洗いをし

# [ 月間栄養価一覧表 ]

2017年 2月

予定献立

0:通常献立

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g		
1	水	鶏そぼろご飯, ほうれん草の胡麻和え, オレンジ	168.92	331	10.8	5.4	57.5	1.1		
2	木	ご飯, 鯖の生姜煮, ブロッコリーのサラダ, 味噌汁	322.48	393	13.2	11.7	55.3	2.2		
3	金	手巻き寿司(酢飯&のり), 手巻き寿司の具(卵焼き) ツナサラダ, すまし汁, 福豆(節分)	317.00	404	15.3	11.7	58.1	1.8		
6	月	クッパ, フライドポテト, 春雨サラダ(中華味)	345.46	467	10.9	15.1	68.5	1.2		
7	火	ケチャップライス, オムレツ, オニオンスープ	335.60	407	8.6	10.3	66.0	2.8		
9	木	カレーライス, 大根サラダ, バナナ1/3本	327.75	449	10.3	9.3	79.5	2.1		
15	水	人参ごはん, ミートボール, 豆腐サラダ, 味噌汁	322.16	386	10.3	9.1	62.4	2.6		
16	木	ご飯, 鶏肉のトマト煮, コールスローサラダ, コンソメスープ	391.58	476	17.0	17.0	60.0	2.2		
17	金	ご飯, 豚肉の甘辛炒め, もやしとほうれん草のナムル, 卵のとろみスープ	368.60	378	13.6	8.7	58.0	2.5		
20	月	マーボー丼, 焼き餃子, 胡瓜ともやしの胡麻和え	304.90	455	14.6	9.2	74.9	1.8		
21	火	ご飯, 豚の生姜炒め, 高野豆腐の煮物, 味噌汁	408.14	383	14.5	8.0	59.1	2.4		
22	水	のりたまごはん, 根菜のブラウンシチュー, マカロニサラダ, キャンディチーズ	283.56	430	11.5	13.2	64.0	1.8		
23	木	ご飯, 照り焼きハンバーグ, ごぼうとコーンのサラダ, ビーフンスープ	342.67	421	14.7	10.5	64.1	2.3		
27	月	ロールパン, 白身魚フライ, さつま芋サラダ, ハムとチンゲン菜のスープ	278.45	325	9.0	17.3	32.8	1.7		
28	火	ご飯, 鮭のマヨカレー焼き, 五目豆, 味噌汁	331.36	388	16.6	9.4	55.3	2.0		
期間内の合計			4848.63	6093	190.9	165.9	915.5	30.5		
動物性脂質比率 34.12 %			一日あたりの平均		323.24	406	12.7	11.1	61.0	2.0
			基準値		0.00	405	15.0	11.0	0.0	1.5
			充足率		0.0	100.2	84.7	100.9	0.0	133.3