

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
1木	ご飯 鶏肉とじゃが芋のバーベキュー焼き ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	鶏肉	ブロッコリー、コーン キャベツ、にんじん、えのき	精白米 じゃが芋、砂糖	にんにく、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース 焼煎胡麻ドレッシング コンソメ、薄口醤油、食塩/パセリ	394 kcal 14.8 g 10.3 g 1.8 g	ぼりんこ ミニゼリー カルピスジュース
2金	鶏そぼろご飯 ツナサラダ ずまし汁 福豆	鶏糸卵、鶏ミンチ、いんげん、のり ツナ 豆腐 福豆	胡瓜、にんじん にんじん、糸みつば	精白米、サラダ油、砂糖 マヨネーズ	生姜、みりん、濃口醤油、料理酒 昆布だし、薄口醤油、みりん、食塩	468 kcal 19.5 g 13.9 g 1.4 g	オレンジゼリー お茶
5月	お弁当日						あんぱまん煎餅、ラムネ オレンジジュース
6火	中華丼 しゅうまい もやしとわかめの中華サラダ	豚肉 わかめ	玉ねぎ、にんじん、白菜、ピーマン もやし	精白米、ごま油、片栗粉 砂糖、ごま油	生姜、にんにく、中華味、薄口醤油、食塩 しゅうまい 米酢、薄口醤油、食塩、中華味	446 kcal 16.1 g 10.0 g 2.1 g	マリービスケット ミニゼリー カルピスジュース
7水	ツナピラフ ミートボール 春雨のコンソメスープ	ツナ わかめ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン 小松菜、にんじん	精白米 春雨	コンソメ、食塩 ミートボール コンソメ、薄口醤油、食塩/パセリ	383 kcal 13.1 g 5.7 g 1.9 g	ほたはた焼き りんごジュース
8木	ハヤシライス ハムとキャベツのサラダ オレンジゼリー	豚肉 ハム	玉ねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース キャベツ、にんじん	サラダ油、精白米 フレンチドレッシング オレンジゼリー	ケチャップ、シチュー・ミクスビーフ	432 kcal 9.2 g 9.9 g 2.0 g	ジャムクラッカーサンド お茶
9金	午前保育						
10土	造形展						
11日	振替休日(建国記念の日)						
12月	振替休日(造形展)						
13火	午前保育						
14水	造形展						
15木	味噌ラーメン 揚げ餃子 いんげんの胡麻和え	豚肉 いんげん	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、青ねぎ にんじん	中華種、ごま油 サラダ油 白ごま、砂糖	中華味、味噌ラーメン・スプ・みりん 餃子 濃口醤油	429 kcal 15.7 g 9.1 g 1.3 g	ココナッツサブレ マシュマロ オレンジジュース
16金	ご飯 鮭の和風マヨ焼き ほうれん草の白和え ずまし汁	鮭、あおのり 豆腐	ほうれん草、にんじん 大根、にんじん、青ねぎ	精白米 マヨネーズ 板こんにゃく、白ごま、砂糖	食塩 濃口醤油 昆布だし、薄口醤油、みりん、食塩	386 kcal 19.1 g 10.0 g 1.5 g	動物ビスケット カルピスジュース
19月	丸ロール メンチカツ 小松菜とツナのボン酢和え にんじんポタージュ	ツナ 牛乳	小松菜 玉ねぎ、人参	ロールパン サラダ油 砂糖	メンチカツ、とんかつソース ボン酢 シチュー・ミクスクリーム、コンソメ/パセリ	400 kcal 15.4 g 16.1 g 2.0 g	菜飯おにぎり お茶
20火	ご飯 肉じゃが 卵焼き 味噌汁	豚肉 卵焼き 味噌、豆腐、わかめ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース しめじ	精白米 サラダ油、じゃが芋、糸こんにゃく	昆布だし、濃口醤油、みりん、料理酒 昆布だし	392 kcal 17.9 g 8.5 g 1.6 g	雪の宿 りんごジュース
21水	ご飯 ホイコーロー 胡瓜ともやしのおかか和え 中華スープ	豚肉、味噌、赤味噌 かつお節	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン 胡瓜、もやし 小松菜、にんじん、青ねぎ	精白米 ごま油、砂糖 砂糖 ごま油	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	380 kcal 13.7 g 8.3 g 1.8 g	きな粉餅 ラムネ オレンジジュース
22木	冬野菜カレーライス コーンサラダ オレンジ	豚肉 ツナ	玉ねぎ、にんじん、大根、れんこん、ごぼう、グリーンピース 胡瓜、にんじん、コーン オレンジ	精白米、サラダ油、じゃが芋	にんにく、カレールウ 青じそドレッシング	464 kcal 13.8 g 12.7 g 2.1 g	コーンマヨパン お茶
23金	午前保育						ホームバイ、マシュマロ りんごジュース
26月	ご飯 豆腐ハンバーグ(照り焼き) ブロッコリーとポテトのマヨ焼き コンソメスープ			精白米 砂糖、片栗粉 フライドポテト、マヨネーズ	豆腐ハンバーグ、濃口醤油、みりん 食塩 コンソメ、薄口醤油、食塩/パセリ	403 kcal 8.8 g 12.7 g 1.7 g	ラングドシャ カルピスジュース
27火	おかかご飯 白身魚フライ ほうれん草のおひたし 味噌汁	かつお節 白身魚フライ 味噌	ほうれん草、にんじん 白菜、えのき	精白米、白ごま サラダ油 砂糖 湯巻き麩	濃口醤油、食塩 とんかつソース 濃口醤油 昆布だし	380 kcal 18.2 g 7.5 g 1.9 g	プリン お茶
28水	あんかけうどん ダブルポテトサラダ フルーツミックス	かまぼこ、薄揚げ ツナ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、小松菜 胡瓜、にんじん フルーツミックス	うどん、片栗粉 じゃが芋、さつま芋、マヨネーズ	生姜、昆布だし、薄口醤油、みりん、食塩 食塩	395 kcal 12.9 g 9.0 g 1.7 g	ビスコ ミニゼリー りんごジュース

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日は続きそうです。先月、インフルエンザで学級閉鎖のクラスがでてきました。風邪予防のためにも、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、煮た豆を使います。

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」という意味があります。

今年の節分メニューは、そぼろご飯の食材を使って、鬼を作ろうと思います。楽しみにしてください。

～レシピ紹介～

「カレーミートスパゲティ」の作り方を紹介します。

★材料(子供1人分) ※大人は、子どもの2倍量で考えています。

- | | | | |
|----------|-------|----------|------|
| 合挽ミンチ | 20g | 上白糖 | 1g |
| 玉ねぎ | 15g | トマトケチャップ | 10g |
| にんじん | 10g | カレールウ | 10g |
| おろしにんにく | 0.07g | ウスターソース | 1g |
| トマト缶 | 15g | コンソメ | 0.4g |
| グリーンピース | 1.5g | 塩 | 少々 |
| スパゲティ(乾) | 50g | 水 | 20g |

★作り方(カレーミートソース)

- ①野菜を切る。(玉ねぎ、にんじんをみじん切り)
- ②油をひき、にんにくと合挽ミンチを炒める。
- ③火が通ったら、玉ねぎとにんじんを入れ、炒める。
- ④しんなりしたら、トマト缶を入れ、炒める。
- ⑤水を加えて、煮る。(あくが出てくるので、とる。)
- ⑥あくがとれたら、調味料を加え、十分に煮る。

しっかり炒めることで、野菜の甘味が出てきます。

完成です◎

多くの子どもたちが「おいしかったよ～」と言いに来てくれました。残食もほとんどなく、大人気でした♡



[月間栄養価一覧表]

2018年 2月
予定献立

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	木	ご飯，鶏肉とじゃが芋のバーベキュー焼き，ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	351.04	394	14.8	10.3	57.6	1.8
2	金	鶏そぼろご飯，ツナサラダ，すまし汁，福豆	339.25	468	19.5	13.9	62.4	1.4
6	火	中華丼，しゅうまい，もやしとわかめの中華サラダ	261.10	446	16.1	10.0	70.3	2.1
7	水	ツナピラフ，ミートボール，春雨のコンソメスープ	359.27	383	13.1	5.7	67.9	1.9
8	木	ハヤシライス，ハムとキャベツのサラダ，オレンジゼリー	321.10	432	9.2	9.9	75.0	2.0
15	木	味噌ラーメン，揚げ餃子，いんげんの胡麻和え	422.35	429	15.7	9.1	67.9	1.3
16	金	ご飯，鮭の和風マヨ焼き，ほうれん草の白和え，すまし汁	360.55	386	19.1	10.0	52.5	1.5
19	月	丸ロール，メンチカツ，小松菜とツナのポン酢和え，人参ポタージュ	317.20	400	15.4	16.1	43.1	2.0
20	火	ご飯，肉じゃが，卵焼き，味噌汁	381.62	392	17.9	8.5	57.2	1.6
21	水	ご飯，ホイコーロー，胡瓜ともやしのおかか和え，中華スープ	388.63	380	13.7	8.3	59.7	1.8
22	木	冬野菜カレーライス，コーンサラダ，オレンジ	327.45	464	13.8	12.7	71.4	2.1
26	月	ご飯，豆腐ハンバーグ，ブロッコリーとポテトのマヨ焼き，コンソメスープ	345.72	403	8.8	12.7	62.1	1.7
27	火	おかかご飯，白身魚フライ，ほうれん草のおひたし，味噌汁	330.51	380	18.2	7.5	57.9	1.9
28	水	あんかけうどん，ダブルポテトサラダ，フルーツミクス	465.48	395	12.9	9.0	62.9	1.7
期間内の合計			4971.27	5752	208.2	143.7	867.9	24.8
動物性脂質比率 30.48 %			一日あたりの平均					
			355.09	411	14.9	10.3	62.0	1.8
			基準値					
			0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.5
			充足率					
			0.0	101.5	104.9	88.0	102.0	120.0