



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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
1金	手巻き寿司 卵焼き(手巻き寿司の具) ツナサラダ 大豆の甘辛炒め けんちん汁	焼きのり 卵焼き ツナ 大豆 豆腐	胡瓜,にんじん 玉ねぎ,にんじん,ごぼう,青ねぎ	精白米,砂糖 マヨネーズ 片栗粉,サラダ油,砂糖	米酢,食塩 濃口醤油,米酢 かつおだし,薄口醤油,みりん,食塩	416 kcal 20.6 g 11.3 g 2.2 g	ビスコ ミニゼリー りんごジュース
4月	お弁当日						カルシウムウエハース、マシュマロ オレンジジュース
5火	チャーハン 胡瓜ともやしのサラダ 餃子スープ	鶏ミンチ ツナ	コーン,玉ねぎ,にんじん,グリーンピース 胡瓜,もやし 小松菜,しめじ	精白米,ごま油,サラダ油 砂糖,ごま油,白ごま ごま油	中華味,薄口醤油,料理酒,食塩,濃口醤油 濃口醤油,米酢 中華味,薄口醤油,食塩,餃子	391 kcal 12.5 g 7.8 g 1.3 g	ぼりんこ ラムネ カルピスジュース
6水	豚汁うどん フロッコリーの胡麻和え 白玉きな粉	豚小間,薄揚げ,味噌 きな粉	玉ねぎ,にんじん,白菜,青ねぎ フロッコリー,にんじん	サラダ油,うどん 白ごま砂糖 白玉団子,砂糖	かつおだし 濃口醤油	410 kcal 17.4 g 7.6 g 1.9 g	おにぎり煎餅 りんごジュース
7木	あんかけ丼 和風フライドポテト バナナ	鶏ミンチ,薄揚げ あおのり	玉ねぎ,にんじん,しめじ,小松菜 バナナ	精白米,砂糖,片栗粉 フライドポテト,サラダ油	生姜,かつおだし,薄口醤油,みりん,食塩	454 kcal 12.7 g 9.9 g 1.5 g	コーンマヨパン お茶
8金	午前保育						
9土	造形展						
10日							
11月	建国記念の日						
12火	振替休日						
13水							
14木	ゆかりご飯 コロッケ 糸こんにゃく 大根と薄揚げの味噌汁	 味噌,わかめ,薄揚げ	にんじん,胡瓜 大根	精白米 サラダ油 糸こんにゃく	ゆかり コロッケ,とんかつソース 和風胡麻醤油ドレッシング かつおだし	413 kcal 11.1 g 11.5 g 2.0 g	ココアケーキ お茶
15金	コーンご飯 手作りじゃんぼしゅうまい 中華ポテト 小松菜とえのきのスープ	豚ミンチ	コーン 玉ねぎ,グリーンピース 小松菜,えのき,にんじん	精白米 片栗粉,しょうまいの皮,砂糖,ごま油,砂糖 中華ポテト ごま油	食塩 食塩,ごしょう,料理酒,米酢,濃口醤油 中華味,薄口醤油,食塩	463 kcal 13.6 g 15.1 g 1.6 g	ハッピーターン ミニゼリー オレンジジュース
18月	ご飯 煮込みミートボール フロッコリーとポテトのマヨ焼き 人参とチンゲン菜のスープ		にんじん,玉ねぎ,ピーマン,トマト フロッコリー,コーン にんじん,チンゲン菜	精白米 砂糖 フライドポテト,マヨネーズ	ミートボール,ケチャップ,ウスターソース,コンソメ 食塩 コンソメ,薄口醤油,食塩,パセリ	436 kcal 9.9 g 12.1 g 2.1 g	マリービスケット カルピスジュース
19火	ご飯 鯖の味噌煮 大根サラダ 豆腐としめじのすまし汁	鯖,味噌 ツナ 豆腐,わかめ	大根,胡瓜,コーン しめじ	精白米 砂糖	生姜,濃口醤油,料理酒,みりん 青じそドレッシング かつおだし,薄口醤油,みりん,食塩	413 kcal 16.0 g 12.1 g 1.9 g	ラスク お茶
20水	柳川風どんぶり ほうれん草のおひたし キャンディチーズ	豚肉,たまご キャンディチーズ	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,ごぼう ほうれん草,にんじん	精白米,砂糖,サラダ油,片栗粉 白ごま,砂糖	みりん,料理酒,濃口醤油 濃口醤油	413 kcal 17.7 g 8.7 g 1.5 g	ホームパイ マシュマロ りんごジュース
21木	カレーライス マカロニサラダ りんご	豚小間 ツナ	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース にんじん,胡瓜 りんご	精白米,サラダ油,じゃが芋 マカロニ,マヨネーズ	にんにく,カレールウ 食塩	467 kcal 10.1 g 14.0 g 1.8 g	動物ビスケット オレンジジュース
22金	午前保育						バタークッキー りんごジュース
25月	鮭とひじきの混ぜご飯 白菜と竹輪の胡麻和え 豚汁	鮭,ひじき,いんげん 竹輪 豚肉,薄揚げ,味噌	白菜 玉ねぎ,にんじん,白菜,青ねぎ	精白米 砂糖,白ごま サラダ油	かつおだし,薄口醤油,料理酒 濃口醤油 かつおだし	397 kcal 19.0 g 5.8 g 1.9 g	ぼたぼた焼き カルピスジュース
26火	ご飯 マーボー春雨 胡瓜と大根の中華サラダ 人参ともやしのスープ	豚ミンチ,赤味噌,味噌 わかめ	玉ねぎ,にんじん,白ねぎ 胡瓜,大根 にんじん,もやし	精白米 春雨,砂糖,ごま油,片栗粉,サラダ油 砂糖,ごま油 ごま油	にんにく,生姜,料理酒,濃口醤油,中華味 米酢,薄口醤油,食塩,中華味 中華味,薄口醤油,食塩	394 kcal 11.5 g 9.4 g 1.4 g	あんぱんまん煎餅 ラムネ りんごジュース
27水	丸ロール 鶏肉のケチャップ炒め えのきとほうれん草のボン酢和え にんじんポタージュ	鶏肉 牛乳	玉ねぎ,ピーマン,しめじ ほうれん草,えのき 玉ねぎ,人参	ロールパン 砂糖,オリーブ油 砂糖	ケチャップ,ウスターソース,料理酒,にんにく ボン酢 シチュー・ミクス・クリーム,コンソメ,パセリ	390 kcal 16.1 g 17.8 g 2.3 g	コーンおにぎり お茶
28木	ご飯 豚肉の生姜炒め 小松菜のおかか和え 豆腐とえのきのすまし汁	豚肉 かつお節 豆腐	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ピーマン 小松菜,にんじん えのき,青ねぎ	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 濃口醤油 かつおだし,薄口醤油,みりん,食塩	410 kcal 19.4 g 8.6 g 1.9 g	カルシウム煎餅 ミニゼリー オレンジジュース

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。今年は、インフルエンザが大流行していますね。風邪予防のためにも、「手洗い・うがい」を徹底し、「栄養と休養」をしっかりとりましょう。



～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。
福を呼び込む豆まき
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、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」という意味があります。

今年の節分メニューは、手巻き寿司メニューです！
自分で、のりの上に酢飯、卵焼き、ツナサラダをのせて巻きます。のせる量が多くてはみだしたり、くるくる巻くのが難しかったり、上手にできないかもしれません。しかし、「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、取り入れましたので、頑張ってみてくださいね♪

バレンタインメニュー♡



2月14日は、バレンタインデーです。
給食室からバレンタインメニューを子供たちにプレゼントしようと思います♪
コロッケをハート型にして、可愛く盛り付けようと思っ
ているので、楽しみにして下さい。
どんぐり組のおやつもお楽しみに！！

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。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ましょう。

[月間栄養価一覧表]

2019年 2月
予定献立

木の実幼稚園

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	金	手巻き寿司（酢飯&のり）、卵焼き、ツナサラダ、大豆の甘辛炒め、けんちん汁	345.39	416	20.6	11.3	57.4	2.2		
5	火	チャーハン、胡瓜ともやしのサラダ、餃子スープ	362.90	391	12.5	7.8	64.2	1.3		
6	水	豚汁うどん、ブロッコリーの胡麻和え、白玉きな粉	450.60	410	17.4	7.6	65.7	1.9		
7	木	あんかけ丼、和風フライドポテト、バナナ	299.84	454	12.7	9.9	76.2	1.5		
14	木	ゆかりご飯、コロッケ、糸こんにゃくサラダ、味噌汁	320.16	413	11.1	11.5	63.2	2.0		
15	金	コーンご飯、手作りじゃんぼしゅうまい、中華ポテト、中華スープ	351.38	463	13.6	15.1	64.7	1.6		
18	月	ご飯、煮込みミートボール、ブロッコリーとポテトのマヨ焼き コンソメスープ	380.88	436	9.9	12.1	69.5	2.1		
19	火	ご飯、鯖の味噌煮、大根サラダ、すまし汁	333.70	413	16.0	12.1	55.2	1.9		
20	水	柳川風どんぶり、ほうれん草のおひたし、キャンディチーズ	243.70	413	17.7	8.7	61.6	1.5		
21	木	カレーライス、マカロニサラダ、りんご	304.85	467	10.1	14.0	72.7	1.8		
25	月	鮭とひじきの混ぜご飯、白菜と竹輪の胡麻和え、豚汁	305.83	397	19.0	5.8	63.4	1.9		
26	火	ご飯、マーボー春雨、胡瓜と大根の中華サラダ、中華スープ	368.82	394	11.5	9.4	61.6	1.4		
27	水	丸ロール、鶏肉のケチャップ炒め、えのきとほうれん草のボン酢和え にんじんポタージュ	344.56	390	16.1	17.8	40.3	2.3		
28	木	ご飯、豚肉の生姜炒め、小松菜のおかか和え、すまし汁	375.80	410	19.4	8.6	59.6	1.9		
期間内の合計			4788.41	5867	207.6	151.7	875.3	25.3		
動物性脂質比率 43.7%			一日あたりの平均		342.03	419	14.8	10.8	62.5	1.8
			基準値		0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.7
			充足率		0.0	103.5	104.2	92.3	102.8	105.9