

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
3(月)	手巻き寿司 卵焼き ツナサラダ 大豆の甘辛揚げ けんちん汁	焼きのり 卵焼き ツナ 大豆 豆腐,昆布,かつおぶし	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 薄口醤油,みりん,食塩	424 kcal 19.7 g 12.9 g 2.0 g	ビスコ ミニゼリー りんごジュース
4(火)	チャーハン 胡瓜ともやしサラダ 餃子スープ	鶏ミンチ ツナ 餃子	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,片栗粉	中華味,薄口醤油,料理酒,食塩,濃口醤油 砂糖,ごま油,白ごま 中華味,薄口醤油,食塩	376 kcal 13.0 g 7.7 g 1.3 g	雪の宿 オレンジジュース
5(水)	お弁当日						ホームパイ カルピスジュース
6(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,昆布,かつおぶし 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,薄口醤油,みりん,食塩	429 kcal 11.2 g 10.9 g 1.2 g	ツナトースト お茶
7(金)	午前保育						
8(土)	造形展						
9(日)	振替休日(造形展)						
10(月)	建園記念日						
11(火)	振替休日(造形展)						
12(水)	午前保育						
13(木)	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	ミートボール	にんじん,玉ねぎ,ピーマン,トマト ブロッコリー,コーン にんじん,チンゲン菜,玉ねぎ	精白米 砂糖 フライドポテト,マヨネーズ	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	399 kcal 8.7 g 9.6 g 1.9 g	ハッピーターン ラムネ りんごジュース
14(金)	菜飯 手作りじゃんぼしゅうまい 中華ポテト 中華スープ	豚ミンチ	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,しゅうまいの皮,砂糖,ごま油 中華ポテト ごま油	菜飯の素 食塩,こしょう,料理酒,米酢,濃口醤油 中華味,薄口醤油,食塩	423 kcal 11.5 g 13.1 g 1.1 g	ココナッツサブレ マシュマロ りんごジュース
17(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,昆布,かつおぶし 竹輪 豚肉,薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし	白菜 玉ねぎ,にんじん,ごぼう,青ねぎ	精白米 砂糖,白ごま サラダ油	薄口醤油,料理酒 濃口醤油	384 kcal 19.3 g 7.4 g 1.8 g	あんぱんまん煎餅 ミニゼリー カルピスジュース
18(火)	ご飯 鶏のカレーチース焼き ポテトサラダ すまし汁	鶏もも肉,チース ツナ 昆布,かつおぶし	胡瓜,にんじん 大根,ほうれん草,にんじん	精白米 砂糖 じゃが芋,マヨネーズ	濃口醤油,みりん,料理酒,カレー粉 食塩 薄口醤油,みりん,食塩	429 kcal 17.0 g 13.8 g 1.5 g	湘月パン ラムネ りんごジュース
19(水)	丸ロール とんかつ えのきとほうれん草のボン酢和え にんじんポタージュ	豚カツ 牛乳	ほうれん草,えのき 玉ねぎ,人参	ロールパン サラダ油 砂糖	とんかつソース ボン酢 シチューミックスクリーム,コンソメ,パセリ	366 kcal 15.2 g 16.3 g 1.9 g	動物ビスケット オレンジジュース
20(木)	醤油ラーメン 蒸し餃子 いちご	豚小間	玉ねぎ,にんじん,もやし,青ねぎ いちご	中華麺,ごま油,砂糖	濃口醤油,中華味,食塩,みりん,にんにく 餃子	428 kcal 16.6 g 7.5 g 1.7 g	ラスク お茶
21(金)	午前保育(入園説明会)						きな粉餅 マシュマロ カルピスジュース
25(火)	ご飯 肉じゃが 胡瓜ともやしのサラダ 味噌汁	豚小間,昆布,かつおぶし 味噌,薄揚げ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース にんじん,胡瓜,もやし しめじ,青ねぎ	精白米 サラダ油,じゃが芋,糸こんにゃく,砂糖 砂糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒 米酢,薄口醤油	397 kcal 17.5 g 8.2 g 1.8 g	カルシウム煎餅 ミニゼリー りんごジュース
26(水)	親子丼 ほうれん草の胡麻和え 青りんごゼリー	鶏肉,たまご,昆布,かつおぶし	青ねぎ,玉ねぎ ほうれん草,にんじん	精白米,サラダ油,砂糖,片栗粉 白ごま,砂糖 青りんごゼリー	濃口醤油,みりん,食塩 濃口醤油	408 kcal 15.6 g 8.3 g 1.6 g	さつまいも蒸しパン お茶
27(木)	豚汁うどん ブロッコリーのおかか和え キャンディチース	豚小間,薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし かつお節 キャンディチース	玉ねぎ,にんじん,白菜,青ねぎ ブロッコリー,にんじん	サラダ油,うどん 砂糖	濃口醤油	356 kcal 16.8 g 9.2 g 1.7 g	おにぎり煎餅 オレンジジュース
28(金)	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	441 kcal 10.4 g 11.6 g 1.6 g	ほりんこ ラムネ カルピスジュース

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、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。

～レシピ紹介～

「人参ごはん」の作り方をご紹介します。

★材料(子供1人分) ※大人は、子どもの2倍量で考えています。

- 米 40g
- 人参 10g
- ぼんだし(かつお) 0.9g
- 薄口しょうゆ 2.0g
- 料理酒 2.0g

だしをコンソメにしてバターを加えると洋風にもアレンジできます!

※注意! : お米を炊く時の水は薄口しょうゆと料理酒の分を引いた量にします。

★作り方

- ①人参はみじん切りにします。
- ②お米を洗います。
- ③炊飯器にお米、人参、調味料、調味料分の水分を引いた量の水を入れ、軽く混ぜます。
- ④30分程度、浸水させたら炊飯スタートです!
- ⑤炊きあがったら軽く混ぜます。



完成です③

大人気の給食メニュー!
いつもおかわりにたくさん来てくれてありがとう! 保護者の方からのリクエストが多数寄せられた人参ご飯のレシピご家庭でもチャレンジしてみてください!

[月間栄養価一覧表]

2020年 2月
予定献立

6: 予定3~5歳

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		
3	月	手巻き寿司（酢飯&のり）、手巻き寿司の具（卵焼き） ツナサラダ、大豆の甘辛揚げ、けんちん汁	338.49	424	19.7	12.9	56.4	2.0		
4	火	チャーハン、胡瓜ともやしのサラダ、餃子スープ	362.07	376	13.0	7.7	60.7	1.3		
6	木	あんかけ丼、和風フライドポテト、バナナ	288.09	429	11.2	10.9	69.6	1.2		
13	木	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	377.26	399	8.7	9.6	67.3	1.9		
14	金	菜飯、手作りじゃんぼしゅうまい、中華ポテト、中華スープ	324.48	423	11.5	13.1	62.1	1.1		
17	月	鮭とひじきの混ぜご飯、白菜と竹輪の胡麻和え、豚汁	309.70	384	19.3	7.4	56.6	1.8		
18	火	ご飯、鶏のカレーチーズ焼き、ポテトサラダ、すまし汁	321.95	429	17.0	13.8	54.3	1.5		
19	水	丸ロール、とんかつ、えのきとほうれん草のボン酢和え にんじんポタージュ	322.76	366	15.2	16.3	38.7	1.9		
20	木	醤油ラーメン、蒸し餃子、いちご	457.46	428	16.6	7.5	69.1	1.7		
25	火	ご飯、肉じゃが、胡瓜ともやしのサラダ、味噌汁	385.10	397	17.5	8.2	59.7	1.8		
26	水	親子丼、ほうれん草の胡麻和え、青りんごゼリー	261.54	408	15.6	8.3	64.7	1.6		
27	木	豚汁うどん、ブロッコリーのおかか和え、キャンディチーズ	434.60	356	16.8	9.2	49.0	1.7		
28	金	カレーライス、マカロニサラダ、りんご	299.85	441	10.4	11.6	71.1	1.6		
期間内の合計			4483.35	5260	192.5	136.5	779.3	21.1		
動物性脂質比率 37.36 %			一日あたりの平均		344.87	405	14.8	10.5	59.9	1.6
			基準値		0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.7
			充足率		0.0	100.0	104.2	89.7	98.5	94.1