



## 給食だより

木の実幼稚園

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ますね。

寒さの中でも子供達は元気いっぱい、「今日の給食は何かな〜?」と、毎日給食室を覗いたり聞いてくれる子もいます。最近はおかわりや完食も多く、食べる量もさらに増えました。もりもり食べて元気でいてくれることが何よりもうれしいです。

季節柄、風邪やインフルエンザ、コロナウイルスと気をつけることがたくさん。冬でもこまめな水分補給をしましょう。喉を潤すことで、ウイルスや菌の体内への侵入を防ぎます。また、部屋を加湿することで同じ室温でも温かく感じます。鍋にお湯をはって置いておくだけでも効果があるようなので寒さ対策、風邪予防としても加湿を心掛けましょう。



### ～節分について (2/3) ～



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。



### ～日本の暦～ 春の足音を感じる

・立春(2月4日)

暦の上では、この日から春になります。梅の花が咲き始め、徐々に暖くなり、春の始まりとなります。

・雨水(2月18日～)

空から降るものが雪から雨に変わり、氷が溶けて水になる、という意味。春一番が吹くのもこの頃です。

### ～給食で提供しているりんごについて～



給食で提供しているりんごについて少し紹介したいと思います。

こだわったりんごとは、青森県産で「葉とらずりんご」と言います。名前の通り葉を取らずに付けたまま育てています。葉にはたくさんの栄養と甘味が含まれていて限界までりんごに注ぐことができるように葉は取らないようにしています。葉がたくさんついている分、色付きがあまり良くないので陽が当たるように工夫をしているそうです。

青森の農家さんから仕入れたこだわったりんご♡

1月～春頃までの期間限定で提供しますので、

甘くておいしいりんごを

楽しみにしててくださいね。



ひな人形を雨水の頃に飾ると良縁に恵まれるといわれています♪

ハートスフードクリエーツ株式会社

木の実幼稚園担当 管理栄養士 松川 奏夏





# 2月献立表



2023年

木の実効補償

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 (水)	ご飯			精白米		349 kcal	シュガートースト
	鮭のパン粉焼き	鮭		マヨネーズ、パン粉	食塩、パセリ	14.3 g	お茶
	さつま芋のレモン煮		レモン	さつま芋、てんさい糖		8.6 g	
	ブロッコリーのサラダ (味噌ドレ)	味噌	ブロッコリー、にんじん	てんさい糖、白ごま	淡口醤油、米酢	0.6 g	
2 (木)	ご飯			精白米		341 kcal	おにぎり煎餅
	豚肉と厚揚げの中華炒めあんかけ	豚肉、厚揚げ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン	サラダ油、てんさい糖、ごま油、片栗粉	淡口醤油、食塩、中華味	13.4 g	りんごジュース
	精のりポテト	青のり		フライドポテト、サラダ油	食塩	9.1 g	
	ほうれん草のおかかポン酢和え	かつおぶし	ほうれん草、にんじん	てんさい糖	ポン酢	0.5 g	
3 (金)	手巻き寿司 (酢飯&のり)	焼きのり		精白米、てんさい糖	米酢、食塩	422 kcal	鬼まんじゅう
	貝 (酢飯焼き)	卵焼き				19.4 g	お茶
	貝 (ツナサラダ)	ツナ	胡瓜、にんじん	マヨネーズ		13.6 g	
	大豆の甘辛揚げ	大豆		片栗粉、サラダ油、てんさい糖	濃口醤油、米酢	1.7 g	
6 (月)	鶏とキャベツのクチャップ炒め	鶏もも肉	しめじ、キャベツ	てんさい糖、サラダ油	クチャップ、ウスターソース、にんにく	379 kcal	ぶどうゼリー
	ビビンバ丼	合挽肉	にんじん、もやし、ほうれん草	精白米、サラダ油、てんさい糖、ごま油	しょうが、にんにく、濃口醤油、みりん、料理酒、食塩	11.8 g	お茶
	蒸し餃子	餃子		春雨、てんさい糖、ごま油	濃口醤油、米酢	11.0 g	
	春雨サラダ		にんじん、胡瓜			1.3 g	
7 (火)	ご飯			精白米		372 kcal	こつぶっこ
	お好み焼き	豚肉、豆腐、削り節、青のり	キャベツ、青ねぎ	なごいも、薄力粉、サラダ油、マヨネーズ	とんかつソース	12.2 g	オレンジジュース
	大根とわかめのさっぱり和え	わかめ	大根、にんじん	てんさい糖	米酢、淡口醤油	6.3 g	
	オレンジゼリー				オレンジゼリー	0.5 g	
8 (水)	カレーライス	豚肉	玉ねぎ、にんじん	精白米、じゃが芋、サラダ油	にんにく、カレールウ	533 kcal	ココアクッキー
	ハートコロッケ			ハートコロッケ、サラダ油	とんかつソース	15.5 g	お茶
	コーンサラダ	ツナ	コーン、アスパラガス		焼酎、胡麻ドレッシング	17.5 g	
	キャンディチーズ	キャンディチーズ				2.6 g	
9 (木)	お弁当日						マリービスケット
10 (金)	午前保育						カルピスジュース
11 (土)	造形展1日目						
12 (日)	造形展2日目						
13 (月)	編織休日						
14 (火)	編織休日						
15 (水)	わかめご飯	炊き込みわかめ		精白米		324 kcal	あんぱんまん煎餅
	鮭の塩焼き	鮭			食塩	16.2 g	マシュマロ
	ほうれん草とウィンナーの炒め物	ウィンナー	ほうれん草、玉ねぎ	サラダ油	食塩、こしょう、濃口醤油、にんにく	9.7 g	りんごジュース
	南瓜サラダ		南瓜	マヨネーズ	レーズン、食塩	1.5 g	
16 (木)	すまし汁	豆腐、昆布、かつおぶし	小松菜		淡口醤油、みりん、食塩		
	食パン			食パン		324 kcal	塩昆布おにぎり
	クリームシチュー	鶏もも肉	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー	じゃが芋	シチューミックス、クリーム、食塩	13.0 g	お茶
	白身魚フライ	白身魚フライ		サラダ油	とんかつソース	13.2 g	
17 (金)	大根サラダ	かつおぶし	大根、胡瓜		青じそドレッシング	2.3 g	
	りんご		りんご				
	ご飯			精白米		420 kcal	ばりんご
	ピーマンの肉詰め	ハンバーグパテ、豆腐	ピーマン	片栗粉	食塩、こしょう、クチャップ	16.4 g	ちょぼちょぼ
20 (月)	マカロニの佃煮風味サラダ		胡瓜、にんじん	マカロニ、マヨネーズ	食塩、カレー粉	12.9 g	オレンジジュース
	コンソメスープ	ベーコン	玉ねぎ、ほうれん草		コンソメ、食塩	1.6 g	
	ご飯			精白米		355 kcal	ピザポテト
	豚肉とひじきの煮物	豚肉、ひじき、いんげん、昆布、かつおぶし	玉ねぎ、にんじん	てんさい糖、サラダ油	濃口醤油、みりん、料理酒、食塩	18.7 g	お茶
21 (火)	しょうまい	しょうまい				7.4 g	
	れんごんのピクルス		れんごん、にんじん、キャベツ	てんさい糖	米酢、淡口醤油、食塩、こしょう	2.2 g	
	味噌汁	薄揚げ、味噌、昆布、かつおぶし	なす				
	ご飯			精白米		438 kcal	バタークッキー
22 (水)	鮭のみぞれ煮	鮭	大根	てんさい糖	濃口醤油、みりん、料理酒、しょうが	15.8 g	カルピスジュース
	かぼちゃのマヨ焼き	ウィンナー	南瓜、玉ねぎ	マヨネーズ	食塩	16.8 g	
	小松菜のごま和え		小松菜、にんじん	てんさい糖、白ごま	濃口醤油	1.8 g	
	すまし汁	豆腐、昆布、かつおぶし	しめじ		淡口醤油、みりん、食塩		
23 (木)	デミソースかつ丼	豚カツ	グリーンピース	精白米、サラダ油、てんさい糖	デミグラスソース、クチャップ、みりん、濃口醤油	367 kcal	ホームパイ
	さつま芋の徳和和え		にんじん	さつま芋、てんさい糖、白ごま	濃口醤油	9.7 g	りんごジュース
	胡瓜のさっぱりサラダ		胡瓜、白菜、コーン		青じそドレッシング	6.6 g	
	みかん		みかん			1.0 g	
23 (木)	天麩羅休日						
24 (金)	ご飯			精白米		354 kcal	焼きおにぎり
	マーボー豆腐	豚ひき肉、豆腐、赤味噌、味噌	玉ねぎ、にんじん、白ねぎ	てんさい糖、片栗粉、ごま油	料理酒、濃口醤油、中華味、しょうが、にんにく、生姜	14.3 g	お茶
	焼きスマイルポテト			スマイルポテト、サラダ油		10.1 g	
	ほうれん草とおじゃこのナムル	ちりめんじゃこ	ほうれん草、もやし	てんさい糖、ごま油、白ごま	濃口醤油、米酢	1.5 g	
27 (月)	すまし汁	昆布、かつおぶし	大根、しめじ		淡口醤油、みりん、食塩		
	せぞみうどん	薄揚げ、昆布、かつおぶし	白菜、にんじん、玉ねぎ、椎茸、青ねぎ	うどん、てんさい糖	淡口醤油、みりん、食塩	270 kcal	りんごケーキ
	香巻き	香巻き		サラダ油		9.1 g	お茶
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー、にんじん、コーン		焼酎、胡麻ドレッシング	6.9 g	
28 (火)	青りんごゼリー				青りんごゼリー	2.2 g	
	ご飯			精白米		426 kcal	ハーベスト
	鶏肉の三味焼き	鶏もも肉、味噌		白ごま	てんさい糖、濃口醤油、しょうが	17.3 g	フルーツラムネ
	ツナっ焼炒め	ツナ	小松菜、玉ねぎ	サラダ油	濃口醤油、みりん、料理酒	19.7 g	オレンジジュース
ポテトサラダ		にんじん、胡瓜	じゃが芋、マヨネーズ	食塩	1.4 g		
コンソメスープ		キャベツ、しめじ、にんじん		コンソメ、食塩、淡口醤油			

※スプーン・フォークマークについて

給食で、スプーンやフォークが必要な献立の日(カレーライス、スパゲッティなど)には、献立表の日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。忘れ物のないようにご家庭での準備にご協力お願い致します。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	378kcal	14.5g	11.3g	1.5g

# [ 月間栄養価一覧表 ]

2023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		
1 水	ご飯、鮭のパン粉焼き、さつまいものレモン煮 ブロッコリーのサラダ（味噌ドレ）	184.68	349	14.3	8.6	55.3	0.6		
2 木	ご飯、豚肉と厚揚げの中華炒めあんかけ、青のりポテト ほうれん草のおかかポン酢和え	207.91	341	13.4	9.1	53.5	0.5		
3 金	手巻き寿司（酢飯&のり）、手巻き寿司の具（卵焼き） 手巻き寿司の具（ツナサラダ）、大豆の甘辛揚げ 鶏とキャベツのケチャップ炒め	212.74	422	19.4	13.6	58.5	1.7		
6 月	ピビンバ丼、蒸し餃子、春雨サラダ	182.58	379	11.8	11.0	59.4	1.3		
7 火	ご飯、お好み焼き、大根とわかめのさっぱり和え、オレンジゼリー	231.50	372	12.2	6.3	68.5	0.5		
8 水	カレーライス、ハートコロケ、コーンサラダ、キャンディチーズ	385.39	533	15.5	17.5	82.4	2.6		
15 水	わかめご飯、鯖の塩焼き、ほうれん草とウインナーの炒め物、南瓜サラダ すまし汁	327.30	324	16.2	9.7	45.5	1.5		
16 木	食パン、クリームシチュー、白身魚フライ、大根サラダ、りんご	342.45	324	13.0	13.2	41.6	2.3		
17 金	ご飯、ピーマンの肉詰め、マカロニの加風味サラダ、コンソメスープ	321.29	420	16.4	12.9	60.7	1.6		
20 月	ご飯、豚肉とひじきの煮物、しゅうまい、れんこんのピクルス、味噌汁	345.96	355	18.7	7.4	55.4	2.2		
21 火	ご飯、鯖のみぞれ煮、かぼちゃのマヨ焼き、小松菜のごま和え、すまし汁	375.71	438	15.8	16.8	59.1	1.8		
22 水	デミソースかつ丼、さつまいもの胡麻和え、胡瓜のさっぱりサラダ みかん	221.70	367	9.7	6.6	68.3	1.0		
24 金	ご飯、マーボー豆腐、焼きスマイルポテト、ほうれん草とおじゃこのナムル すまし汁	390.77	354	14.3	10.1	54.0	1.5		
27 月	きざみうどん、春巻き、ブロッコリーサラダ、青りんごゼリー	378.05	270	9.1	6.9	42.7	2.2		
28 火	ご飯、鶏肉の三味焼き、ツナっ葉炒め、ポテトサラダ、コンソメスープ	349.93	426	17.3	19.7	47.3	1.4		
期間内の合計		4457.96	5674	217.1	169.4	852.2	22.7		
動物性脂質比率 41.15 %		一日あたりの平均		297.20	378	14.5	11.3	56.8	1.5
		基準値		0.00	380	14.3	10.6	56.8	1.0
		充足率		0.0	99.5	101.4	106.6	100.0	150.0