



給食だより

木の実幼稚園

暦の上では立春を迎え、寒さで春が待ち遠しいですが、一年で一番冷えるのが2月。

季節柄、風邪やインフルエンザ等が流行る時期なので、外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をして、冬でもこまめな水分補給をしましょう。夏に比べて喉が乾きにくいですが、喉を潤すことでウイルスや菌の体内への侵入を防げます。水筒を持ち歩いたり、お家でも目に入るところに飲み物を置いたり、いつでも水分がとれる環境づくりをしましょう♪

～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。季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。

恵方巻



節分に、太い巻き寿司を恵方に向かって私語を交えずに丸ごと食べます。「巻き寿司のまるかぶり」は大阪が発祥と言われています。

巻き寿司を使う理由は「福を巻き込む」からで、丸ごと食べるのは「縁を切らないために包丁を入れない」ということです。また恵方とは、その年の干支に基づいてめでたいと定められた方角を表します。

今年の恵方は「**東北東**」です！

恵方巻には様々な具材が使われていますが、縁起の良い七福神にあやかって7種類の具を入れてあるものが多いそうです。

☆2月2日は節分メニューです！

手巻き寿司は子どもたちが自分で巻いて完成させます。みんなそれぞれ違ったオリジナル手巻き寿司が見られそうですね。

ぜひご家庭でうまくできたか聞いてあげてください♪



大豆のひみつ

節分といえば豆まき。豆まきといえば大豆ですね。大豆は小さいですが、「畑の肉」といわれるくらいたくさんの栄養があります。

大豆からは、豆腐、おから、豆乳、納豆、きな粉、味噌、醤油など…たくさんのもので作られます。木の実幼稚園のみんなはどれだけ知っているかな？いろいろなことを知っていていつも驚かせてくれる子どもたち。また聞いてみたいですね☆



郷土料理を食べよう！

2月のお給食に、さつまい風の味噌汁が出ます。

さつまい風は鹿児島県の郷土料理で鶏肉を使った具たくさんの味噌汁のことです。鹿児島県では古くから鶏の飼育が盛んで、さつまい風のほかに鶏刺しや鶏飯、焼き鳥など様々な鶏料理が親しまれています。

お給食では鶏肉は入りませんが、たくさんのお野菜にあまーいさつまいもも入りますので楽しみにしててください！



鹿児島県

ハートフードクリエイティブ株式会社

木の実幼稚園担当 管理栄養士 平塚 綾音

2月献立表



2024年

木の発育種

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			精白米		315 kcal		
	鮭の味噌焼き	鮭	レモン	本和善糖,片栗粉	濃口醤油,みりん,料理酒	13.1 g	発さんおにぎり	
	さつま芋の甘栗			さつま芋,本和善糖	濃口醤油,みりん	4.7 g	お茶	
2 (金)	ブロッコリーのサラダ	味噌	ブロッコリー,にんじん,コーン	本和善糖		0.9 g		
	手巻き寿司 (ずし飯&のり)	焼きのり		精白米,本和善糖	米酢,食塩,料理酒,淡口醤油	439 kcal	ビスコ	
	手巻き寿司の具 (卵焼き)	卵焼き				19.4 g	ラムネ	
	手巻き寿司の具 (ツナサラダ)	ツナ	胡瓜,にんじん	マヨネーズ		14.6 g	オレンジジュース	
5 (月)	大豆の甘辛揚げ	大豆		片栗粉,サラダ油,本和善糖	濃口醤油,米酢	2.2 g		
	鶏とキャベツのケチャップ炒め	鶏肉	キャベツ,玉ねぎ	本和善糖,サラダ油	ケチャップ,ウスターソース,コンソメ,にんにく			
	そぼろ丼	合挽肉	コーン	精白米,本和善糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒,生姜	334 kcal	プリン	
6 (火)	白菜のさっぱりサラダ		白菜,胡瓜,にんじん		青じそドレッシング	9.1 g	お茶	
	バナナ		バナナ			6.1 g		
	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	406 kcal	おにぎり煎餅	
6 (火)	アスパラとコーンのサラダ	ツナ	コーン,アスパラガス		焙煎胡麻ドレッシング	14.5 g	りんごジュース	
	キャンディチーズ	キャンディチーズ				11.6 g		
7 (水)	お弁当日							豆腐ドーナツ
8 (木)	午館保育 (預かり保育無し)							お茶
9 (金)	造形展①							
10 (土)	造形展②							
11 (日)	建国記念の日							
12 (月)	振替休日							
13 (火)	振替休日 (造形展)							
14 (水)	ご飯			精白米		390 kcal	ココアクッキー	
	鮭の和風マヨ焼き	鮭,青のり		マヨネーズ	食塩	17.1 g	お茶	
	ハートコロッケ			ハートコロッケ,サラダ油		9.9 g		
	五目汁	豆腐,味噌,昆布,かつおぶし	大根,にんじん,玉ねぎ,ほうれん草			1.6 g		
15 (木)	ご飯			精白米		388 kcal	ミレービスケット	
	鶏とじゃが芋のオーブン焼き	鶏肉		じゃが芋,本和善糖	ケチャップ,ウスターソース,とんかつソース,にんにく	19.2 g	カルピスジュース	
	ツナっ葉炒め	ツナ	小松菜,玉ねぎ,にんじん	サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	13.8 g		
16 (金)	ずまし汁	薄揚げ,わかめ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ		淡口醤油,みりん,食塩	1.2 g		
	ご飯			精白米		415 kcal	ぱりんこ	
	ミートローフ	合挽肉,豆腐,豆乳	玉ねぎ,にんじん,コーン,グリーンピース	パン粉,本和善糖	ケチャップ,ウスターソース	13.9 g	マシュマロ	
16 (金)	マカロニのカレー風味サラダ		胡瓜,にんじん	マカロニ,マヨネーズ	食塩,カレー粉	13.1 g	オレンジジュース	
	コンソメスープ		キャベツ,玉ねぎ,しめじ		コンソメ,食塩	1.2 g		
	ご飯			精白米		452 kcal	ココナッツサブレ	
19 (月)	鮭の生姜煮	鮭		本和善糖	濃口醤油,みりん,料理酒,みりん,生姜	17.7 g	ラムネ	
	かぼちゃのマヨ焼き	ツナ	南瓜,玉ねぎ	マヨネーズ	食塩	17.4 g	りんごジュース	
	豚汁	豚肉,薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし	白菜,大根,にんじん,ごぼう,青ねぎ		みりん	1.7 g		
20 (火)	食パン			食パン		315 kcal	塩昆布おにぎり	
	ビーフシチュー	牛肉	玉ねぎ,にんじん,しめじ,グリーンピース,トマト缶	じゃが芋,本和善糖	にんにく,デミグラスソース,ケチャップ,コンソメ,食塩,こしょう	15.2 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	11.3 g		
21 (水)	みかん		みかん			1.9 g		
	ピビンパチ	合挽肉	にんじん,もやし,ほうれん草	精白米,サラダ油,本和善糖,ごま油	生姜,にんにく,濃口醤油,みりん,料理酒,食塩	367 kcal	リッツ	
	蒸し餃子	餃子				11.0 g	フルーツラムネ	
22 (木)	春雨サラダ		にんじん,胡瓜	春雨,本和善糖,ごま油	濃口醤油,米酢	10.1 g	カルピスジュース	
	ご飯			精白米		361 kcal	ホームパイ	
	豚肉と厚揚げの中華あんかけ	豚肉,厚揚げ	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	サラダ油,本和善糖,ごま油,片栗粉	淡口醤油,食塩,中華味	14.9 g	オレンジジュース	
23 (金)	フライドポテト			フライドポテト,サラダ油	食塩	10.6 g		
	ワンタンスープ	鶏ひき肉	玉ねぎ,にら	ワンタンの皮,ごま油	中華味,淡口醤油,食塩,生姜	0.7 g		
	天皇誕生日							
26 (月)	ご飯			精白米		303 kcal	ライスピザ	
	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	本和善糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒,食塩	16.2 g	お茶	
	キャベツとれんこんのピクルス		キャベツ,れんこん,にんじん	本和善糖	淡口醤油,米酢,食塩,こしょう	5.1 g		
27 (火)	ずまし汁	豆腐,わかめ,昆布,かつおぶし			淡口醤油,みりん,食塩	1.5 g		
	ご飯			精白米		297 kcal	こつぶっこ	
	鮭の照り焼き	鮭		本和善糖,片栗粉	料理酒,食塩,濃口醤油,みりん	13.4 g	りんごジュース	
28 (水)	ほうれん草ソテー		ほうれん草,玉ねぎ,コーン	サラダ油	濃口醤油,料理酒,食塩,こしょう	5.0 g		
	味噌汁 (さつま汁風)	味噌,昆布,かつおぶし	大根,にんじん,ごぼう,青ねぎ	さつま芋		1.5 g		
	きざみうどん	薄揚げ,昆布,かつおぶし	白菜,にんじん,玉ねぎ,しめじ,青ねぎ	うどん,本和善糖	淡口醤油,みりん,食塩	266 kcal	ハッピーターン	
29 (木)	春巻き	春巻き		サラダ油		8.3 g	ちょぼちょぼ	
	ポテトサラダ		にんじん,胡瓜	じゃが芋,マヨネーズ	食塩	9.8 g	カルピスジュース	
	ゆかりご飯			精白米	ゆかり	371 kcal	マリービスケット	
29 (木)	お好み焼き	豚肉,竹輪,豆腐,削り節,青のり	キャベツ,青ねぎ	ながいも,薄力粉,サラダ油,マヨネーズ	お好み焼きソース	12.1 g	オレンジジュース	
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー,にんじん		焙煎胡麻ドレッシング	6.3 g		
	オレンジゼリー				オレンジゼリー	0.8 g		

※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、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	361kcal	14.3g	10.0g	1.4g

[月間栄養価一覧表]

2024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	食塩相当量 g
1	木	ご飯, 鰯の幽庵焼き, さつま芋の甘煮, ブロッコリーのサラダ (味噌ドレ)	179.54	315	13.1	4.7	0.9
2	金	手巻き寿司 (ずし飯&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	277.09	439	19.4	14.6	2.2
5	月	そぼろ丼, 白菜のさっぱりサラダ, バナナ	183.75	334	9.1	6.1	0.5
6	火	カレーライス, アスパラとコーンのサラダ, キャンディチーズ	329.39	406	14.5	11.6	2.2
14	水	ご飯, 鮭の和風マヨ焼き, ハートコロッケ, 五目汁	322.87	390	17.1	9.9	1.6
15	木	ご飯, 鶏とじゃが芋のバーベキュー焼き, ツナっ葉炒め, すまし汁	330.12	388	19.2	13.8	1.2
16	金	ご飯, ミートローフ, マカロニのｶｰ風味サラダ, コンソメスープ	318.37	415	13.9	13.1	1.2
19	月	ご飯, 鯖の生姜煮, かぼちゃのマヨ焼き, 豚汁	342.28	452	17.7	17.4	1.7
20	火	食パン, ビーフシチュー, 白身魚フライ, みかん	290.26	315	15.2	11.3	1.9
21	水	ビビンバ丼, 蒸し餃子, 春雨サラダ	181.58	367	11.0	10.1	1.4
22	木	ご飯, 豚肉と厚揚げの中華炒めあんかけ, フライドポテト, ワンタンスープ	324.80	361	14.9	10.6	0.7
26	月	ご飯, 豚肉とひじきの煮物, キャベツとれんこんのピクルス, すまし汁	317.71	303	16.2	5.1	1.5
27	火	ご飯, 鰯の照り焼き, ほうれん草ソテー, 味噌汁 (さつま汁風)	301.21	297	13.4	5.0	1.5
28	水	きざみうどん, 春巻き, ポテトサラダ	346.13	266	8.3	9.8	1.9
29	木	ゆかりご飯, お好み焼き, ブロッコリーのサラダ, オレンジゼリー	252.05	371	12.1	6.3	0.8
期間内の合計			4297.15	5419	215.1	149.4	21.2
動物性脂質比率 55.42 %			286.48	361	14.3	10.0	1.4
一日あたりの平均			0.00	380	14.3	10.6	1.0
基準値			0.0	95.0	100.0	94.3	140.0
充足率							