

令和 5年 2月 給食献立表 富士わかば保育園

| 日 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 10時おやつ | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 1 水 | ごはん カジキのムニエルりんごソース 付け合わせ ブロッコリー 白菜の煮びたし 鶏五目汁 | 牛乳 きな粉トースト | 米、食パン、油、無塩バター、砂糖、小麦粉、片栗粉 | 牛乳、かじき、鶏むね肉、油揚げ、きな粉、しらす干し | はくさい、ブロッコリー、だいこん、りんご、葉ねぎ、にんじん、たまねぎ、しいたけ | 牛乳 | |
| 2 木 | ごはん 豆腐のまさご揚げ 付け合わせ トマト 三色おひたし | みそ汁 玉葱とじゃがいも ミニカップゼリー | 牛乳 オレンジ せんべい | 米、じゃがいも、やまといも、油、片栗粉 | 牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、みそ | オレンジ、ほうれんそう、トマト、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、生わかめ | 豆乳飲料(まめびよ) |
| 3 金 | ☆節分の日☆ 恵方巻き 大豆のサラダ いわしのつみれ汁 いちご | 牛乳 鬼まんじゅう | 米、さつまいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油 | 牛乳、卵、ゆで大豆、いわし、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、みそ、かにか | ほうれんそう、だいこん、にんじん、きゅうり、いちご、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、焼きのり、レモン果汁、しょうが | 牛乳 | |
| 4 土 | サンドイッチ(ツナ・ジャム) クリームシチュー バナナ | 牛乳 かし | 食パン、じゃがいも、マーガリン、油 | 牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、生クリーム | バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、いちごジャム、低糖度、しめじ、コーン缶、きゅうり | 牛乳 | |
| 6 月 | ごはん 肉じゃが キャベツとツナの甘酢和え みそ汁 大根と油揚げ | ミニカップゼリー 牛乳 ホットケーキ | じゃがいも、米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油、ごま | 牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、みそ、卵、ヨーグルト(無糖)、油揚げ | キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しらたき | 牛乳 | |
| 7 火 | ごはん 皮なししゅうまい 付け合わせ 茹でキャベツ きんぴらごぼう | みそ汁 かきたま汁 フルーツポンチ | 米、砂糖、片栗粉、油 | 豚ひき肉、チーズ、卵、えび | ごぼう、キャベツ、もも肉(白身)、あかんづ、バナナ、パイナップル、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、ねぎ、しいたけ、しょうが、ごま、レモン果汁、だいこん | 牛乳 | |
| 8 水 | みそラーメン 温野菜サラダ オレンジ | 牛乳 チーズおかわおすび | ゆで中華めん、米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖 | 牛乳、豚肉(もも)、みそ、チーズ、かつお節 | オレンジ、キャベツ、もやし、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、カリフラワー、しいたけ、コーン缶、にんにく、しょうが | 野菜ジュース | |
| 9 木 | ごはん さけのおやき 付け合わせ ブロッコリー 切干大根の煮物 | みそ汁 キャベツとわかめ 牛乳 おにぎりせんべい | 米、砂糖、油 | 牛乳、さけ、みそ、油揚げ | ブロッコリー、キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、生わかめ、しいたけ | 牛乳 | |
| 10 金 | 麻婆丼 拌三糸 わかめスープ | 牛乳 豆腐ドーナツ | 米、ホットケーキ粉、砂糖、油、はるさめ、片栗粉、グラーニュー糖、ごま | 牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、赤みそ | たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、生わかめ、葉ねぎ、干しいたけ、ごま、にんにく、しょうが | 牛乳 | |
| 11 土 |  建国記念の日  | | | | | | |
| 13 月 | ごはん 鶏のから揚げ 付け合わせ カリフラワー ベーコンサラダ | 中華卵スープ 牛乳 マシュマロパー | 米、コーンフレーク、油、片栗粉、無塩バター、砂糖、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ベーコン | きゅうり、キャベツ、カリフラワー、にんじん、りんご、葉ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにく | 鉄分入りジュース | |
| 14 火 | ごはん さばのみそ煮 きゅうりの酢の物 沢庵煮 | 麦茶 ☆バレンタイン☆ 知見:バナナチョコサンド 乳児:フルーツサンド | 米、食パン、砂糖 | さば、豚肉(もも)、白みそ、しらす干し、生クリーム | バナナ、ごぼう、きゅうり、だいこん、あかんづ、にんじん、葉ねぎ、生わかめ、干しいたけ、しょうが、もも肉(白身)、キウイフルーツ、クリームコーン缶、トマト、たまねぎ、ピーマン、にんじん、パセリ、ブロッコリー、キャベツ、りんご | 牛乳 | |
| 15 水 | ☆信愛会メニューの日☆ ロールパン シェパズパイ 付け合わせ トマト | ☆信愛会メニューの日☆ 飲みヨーグルト あたりのみ・せんべい ミニカップゼリー | じゃがいも、ロールパン、バター、小麦粉、マヨネーズ | ヨーグルト(ドリング)、牛乳、豚ひき肉、生クリーム、卵 | 牛乳 | 牛乳 | |
| 16 木 | 麦ごはん ポークカレー コールスローサラダ りんご | 麦茶 キャロットゼリー | 米、じゃがいも、砂糖、押麦、油 | 豚肉(肩) | たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、オレンジ濃縮果汁、コーン缶、きゅうり、レモン果汁、粉かんでん | 牛乳 | |
| 17 金 | ☆お楽しみ給食 りす組おすすめ献立☆ コンクリームスバグティ ミネストローネ バナナ | 牛乳 じゃがもち | じゃがいも、スバグティ、片栗粉、油 | 牛乳、豆乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、ベーコン | バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、はくさい、しめじ、コーン缶、せり、焼きのり、にんにく、だいこん | 牛乳 | |

| 日 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 10時おやつ | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 18 土 | 和風ツナパスタ みそ汁 豚肉・白菜 バナナ | 牛乳 かし | マカロニ・スバグティ、油、ごま油 | 牛乳、ツナ油漬缶、みそ、豚肉(ばら)、ベーコン、かつお節 | バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、しめじ、ごま、焼きのり | 牛乳 | |
| 20 月 | ごはん マーマレードチキン 付け合わせ ブロッコリー ひじきの煮物 | みそ汁 かぼちゃ ミニカップゼリー | 牛乳 ミルクサブレ | 米、砂糖、油 | 牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ | かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、マーマレード・低糖度、しいたけ、ひじき | 牛乳 |
| 21 火 | ごはん 鮭ときのこのクリームシチュー チーズサラダ りんご | ふかしもち 鉄分入りジュース | さつまいも、じゃがいも、米、油、砂糖 | 豆乳、さけ、チーズ | たまねぎ、りんご、みかん缶、キャベツ、しめじ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、レモン | 牛乳 | |
| 22 水 | ☆富士山献立の日☆ つけナポリタン おけんちゃん風 みかん | 牛乳 しらすおすび | 米、スバグティ、じゃがいも、さといも(冷凍)、油、砂糖 | 牛乳、鶏むね肉、鶏もも肉、ベーコン、油揚げ、とろけるチーズ、生クリーム、しらす干し | みかん、だいこん、たまねぎ、にんじん、ホルトマト在詰、こまつな、板こんにやく、セロリ、にんにく | 野菜ジュース | |
| 23 木 |  天皇誕生日  | | | | | | |
| 24 金 | ふりかけご飯 八宝菜 さつまいもの甘煮 豆腐スープ | ほうじ茶 バナナフレーク ヨーグルト | 米、さつまいも、コーンフレーク、砂糖、油、片栗粉 | ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、えび、いか | はくさい、バナナ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、えのきたけ、干しいたけ、しょうが | 牛乳 | |
| 25 土 | 煮込みうどん 小松菜のソテー バナナ | 牛乳 カステラ | ゆでうどん、油 | 牛乳、鶏もも肉、ベーコン | バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、干しいたけ、もやし | 牛乳 | |
| 27 月 | ごはん 大豆つくね 付け合わせ レタス 小魚サラダ | さといものミルクスープ カナッペ 牛乳 | さといも、米、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉 | 牛乳、鶏ひき肉、大豆水煮缶、生クリーム、しらす干し | たまねぎ、だいこん、きゅうり、レタス、りんご、もも肉(白身)、みかん缶、にんじん、キウイフルーツ、しいたけ、葉ねぎ、しょうが | 牛乳 | |
| 28 火 | さつまいもご飯 幼児:ロール白菜 / 乳児:肉団子スープ ダイコンサラダ ヨーグルト | 牛乳 かりんとう | 米、さつまいも、砂糖、パン粉、ごま油 | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ベーコン、卵 | はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、しいたけ | りんごジュース | |
| 都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。 | | | | | | | |
| * 2月3日は節分です 節分は邪鬼(鬼)を追い払い、福を呼び寄せる伝統行事です。魔(ま)(災)いを滅(め)(なくす)の語呂合わせて、豆(まめ)をまくようになったそうです。令和3年1月に消費者庁から豆類の誤飲に関する注意喚起がされています (消費者庁HP引用) 硬い豆やナッツ類は5歳以下の子供には食べさせないで! ◇園では、事故防止のため福豆を提供せずに節分行事を行います。ご家庭でも、十分にご注意下さい。 | | | | | | | |
| 大人に近い咀嚼(しゃく・食べ物を歯で噛み砕くこと)ができるようになり、のみ込んだり吐き出したりする力が十分に発達するのはそれぞれ3歳頃ですが、その2つを協調させることができるようになるのは6歳頃と言われています。硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子供には食べさせないで下さい。 特に、兄弟がいる家庭では、兄弟が豆やナッツ類を食べていて欲しがっても、食べさせないようにしましょう。そして物を口に入れたまま走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出すと誤って吸引、窒息・誤嚥のリスクがあります。 泣いているときに食べ物をあげる事もやめましょう。 | | | | | | | |
| * 3日 節分献立 * 15日 信愛会メニュー:かめぎ保育園の人気メニュー * 17日 お楽しみ給食:りす組の希望献立 * 22日 富士山の日献立 | | | | | | | |
| 1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む) | | エネルギー | 601 kcal | 鉄 | 2.5 mg | | |
| | | たんぱく質 | 23.0 g | カルシウム | 261 mg | | |
| | | 脂質 | 18.0 g | ビタミンC | 39 mg | | |
| | | 塩分 | 2.0 g | 食物繊維 | 4.4 g | | |
| 1か月の平均栄養量(乳児・おやつ含む) | | エネルギー | 509 kcal | 鉄 | 2.2 mg | | |
| | | たんぱく質 | 19.7 g | カルシウム | 255 mg | | |
| | | 脂質 | 16.1 g | ビタミンC | 34 mg | | |
| | | 塩分 | 1.6 g | 食物繊維 | 3.5 g | | |

◇生活リズムチェック表のご協力ありがとうございました。結果は集計中です。もうしばらくお待ちください。