



平均栄養摂取量
(土曜日を除く)

エネルギー 498kcal
たんぱく質 19.9g
脂質 14.5g
食塩 1.7g

2024年02月

おおのみち保育園

日/曜	献立名	主な材料名			午前おやつ	午後おやつ
		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 15 (木)	食パン ・ 鮭とポテトのグラタン ごぼうときゅうりのサラダ 白菜のスープ	食パン 8枚切り、米、じゃが芋、無塩バター、小麦粉、砂糖、マヨドレ、油、パン粉、オリーブ油	牛乳、鮭、ベーコン(東新)、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、白すりごま	玉ねぎ、人参、きゅうり、白菜、ごぼう、しめじ、ほうれん草、ホールコーン缶	牛乳 クラッカー 麦茶 五平餅	
2 (金)	節分ごはん 金棒ハンバーグ すまし汁 	米、ホットケーキ粉、パン粉、油、砂糖、焼酎	かつお・昆布だし汁、豚ひき肉、牛乳、挽きわり納豆	小松菜、玉ねぎ、キャベツ、えのき茸、いちご、人参、長ねぎ、焼きのり、きざみのり	麦茶 せんべい 牛乳 おにパンケーキ	
3 17 (土)	彩りピラフ ・ 人参ともやしのサラダ じゃが芋のスープ	米、じゃが芋、油、砂糖	ハム(東新)	人参、もやし、玉ねぎ、ホールコーン缶、きゅうり、レモン果汁	麦茶 菓子	
5 19 (月)	わかめごはん ・ 鱈のみそ煮 れんこんと豚肉のきんぴら 小松菜のすまし汁	米、食パン 8枚切り、グラニュー糖、無塩バター、焼酎(車ふ)、砂糖、油、ごま油	かつお・昆布だし汁、さわら、豚肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	蓮根、小松菜、人参、舞茸、ピーマン、長ねぎ、レモン果汁、生姜	麦茶 ビスケット 牛乳 レモンパタートースト	
6 20 (火)	ごはん ・ 豚肉と青菜の中華炒め おさつバター 春雨スープ	米、さつまいも、小麦粉、無塩バター、砂糖、普通春雨、ごま油	豚肉(小間切れ)、牛乳、おから、かにかまぼこ、白ごま(いり)、調製豆乳、ヨーグルト	玉ねぎ、チンゲン菜、人参、ホールコーン缶、しめじ、万能ねぎ、生姜、にんにく	麦茶 ヨーグルト 豆乳 おからクッキー	
7 21 (水)	ツナの和風スパゲティ ・ じゃが芋のスープ 果物(でこぼん)	米、スパゲティ、じゃが芋、油、無塩バター、オリーブ油、砂糖	鶏もも肉、ハム(東新)、ツナ油漬缶、ツナ水煮缶、油揚げ、牛乳	でこぼん、玉ねぎ、キャベツ、舞茸、しめじ、人参、ひじき、にんにく、きざみのり	牛乳 クラッカー 麦茶 ひじきごはん	
8 22 (木)	ごはん ・ 大豆としらすのかき揚げ きゅうりとみかんの酢の物 なめこみそ汁	米、じゃが芋、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、無塩バター	煮干だし汁、だいず水煮缶詰、皮なしウインナー(東新)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、白ごま(いり)、粉チーズ、調製豆乳	きゅうり、玉ねぎ、みかん缶、なめこ、ほうれん草、人参、水菜、長ねぎ、カットわかめ、クリームコーン缶	麦茶 クリームスープ 豆乳 バイクドポテト	
9 26 (月)	ごはん 肉じゃが 白あえ 大根のみそ汁	米、じゃが芋、ホットケーキ粉、油、砂糖、くすり(乾)	煮干だし汁、木綿豆腐、豚肉(小間切れ)、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ニギリ焼ちくわ、白すりごま、けずり節、調製豆乳	大根、人参、玉ねぎ、ほうれん草、ひじき、カットわかめ	牛乳 ビスケット 豆乳 蒸しケーキ	
10 24 (土)	お好み焼き ・ きゃべつのみそ汁 みかん缶	お好み焼き粉、じゃが芋、マヨドレ、油	煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、けずり節	みかん缶、キャベツ、えのき茸、万能ねぎ、青のり	麦茶 菓子	
13 27 (火)	ごはん ・ かけいのかんフレーク揚げ もやしのナムル 玉ねぎとセロリのスープ	米、パン粉、コーンフレーク、小麦粉、油、砂糖、ごま油	かけい、ベーコン(東新)、かにかまぼこ、ハム(東新)、白ごま(いり)、牛乳、調整豆乳	もやし、きゅうり、玉ねぎ、ホールコーン缶、人参、セロリー、バナナ	豆乳 果物(バナナ) 牛乳 カレーピラフ	
14 28 (水)	ごはん ・ 豚肉のみぞれ焼き にんじんのごま和え 豆腐のみそ汁	米、マカロニ、じゃが芋、油、砂糖	煮干だし汁、豚肉(小間切れ)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン(東新)、ニギリ焼ちくわ、白すりごま	大根、人参、小松菜、もやし、ホールのマト缶詰、玉ねぎ、キャベツ、万能ねぎ、にんにく、生姜、カットわかめ	麦茶 せんべい 麦茶 ミネストローネスープ	
16 29 (木)	とん汁うどん コロコロサラダ 果物(みかん)	干しうどん、さつまいも、じゃが芋、ぎょうざの皮、里芋、油、マヨドレ、砂糖	かつお・昆布だし汁、豚肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム(東新)、牛乳、調整豆乳	みかん、大根、人参、きゅうり、りんご、ごぼう、長ねぎ、ホールコーン缶、干し椎茸	豆乳 カルシウムせんべい 牛乳 ポテトアップルパイ	

☆食材の納入状況の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

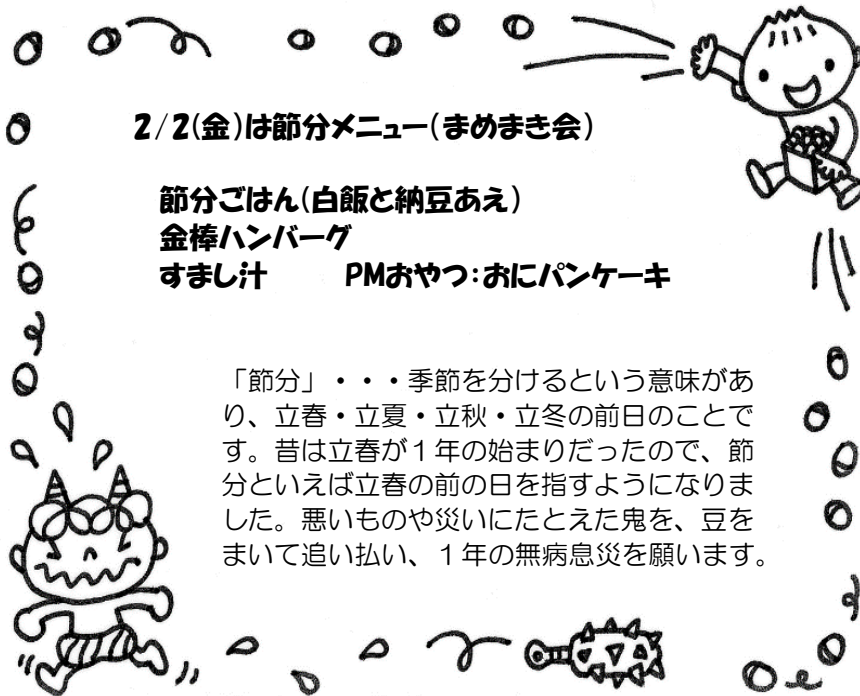
○ 今月のくだものは「でこぼん・みかん・バナナ」を予定しています ○



給食だより

☆給食室 さわのい☆

新しい年を迎えて1ヶ月があっという間に過ぎました。暦の上では立春ですが、暖かくなったり寒くなったりと三寒四温を過ぎて春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、毎日の食事でしっかりと栄養のあるものを食べて、春を迎えましょう。

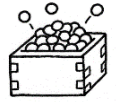


2/2(金)は節分メニュー(まめまき会)

節分ごはん(白飯と納豆あえ)
金棒ハンバーグ
すまし汁 PMおやつ:おにパンケーキ

「節分」・・・季節を分けるという意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。昔は立春が1年の始まりだったので、節分といえば立春の前の日を指すようになりました。悪いものや災いにたとえた鬼を、豆をまいて追い払い、1年の無病息災を願います。

豆まきと言えば...



大豆!!

☆大豆の栄養

大豆は良質なたんぱく質を含んでいることから「畑の肉」と言われています。成長期に欠かせないカルシウムや鉄分、おなかの調子を整える食物繊維・ビタミン類が豊富に含まれており、油と合わせて摂ることで吸収が良くなります。

また大豆製品には

みそ・しょうゆ・きな粉・納豆
豆腐・おから・豆乳・ゆばなど
があります。

積極的に摂りたい食材ですね☆

1月22日(月) カレーライスのパネルシアターをおこないました♪

子どもたちの楽しそうな顔を見ながら、私たち給食職員も楽しませていただきました!



つくし組のみんなは、とっても真剣なお顔でみてくれました☆



どんぐり組さんは、歌や手遊びを一緒に楽しんでくれました♪



ちゅうりっぷ組さんは、大きな声で登場する食材を教えてくださいました♪

