


2020年 2月 予定献立表

足利両野保育園

曜	日	献立名	10時おやつ	3時おやつ	栄養士からひとこと	きいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の調子を良くする
月	3 17	イワシのかば焼き丼 ココロ胡瓜 味噌けんちん	ゼリー	スキムミルク コーンチーストースト	<節分:2月3日> 節分は季節を分けるという意味を持ちます。この、季節の変わり目には邪気が生じるという考えから、それを追い払うために、柊の枝にイワシの頭を刺したものを戸口に立ておいたり、豆まきをするようになりました。きょうは節分にちなんで、鬼の苦手ないわしを使用していわしのかば焼き丼です。	米、食パン、さといも、油、片栗粉、切りこんにやく、マヨネーズ、砂糖	いわし、木綿豆腐、脱脂粉乳、米みそ、チーズ	きゅうり、だいこん、コーン缶、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが
火	4 18	米 厚揚げの味噌炒め ほうれん草のツナ和え 味付のり・ほうじ茶	牛乳 昆布	プリン 発酵バターサブレ	きょうの給食は「厚揚げの味噌炒め」です。厚揚げといういろいろな野菜を味噌で煮込む料理です。厚揚げに味噌の味がしみ込んだら出来上がりです。！！日本にはいろいろな食事形式がありますが、生活の中に【和食の文化】があることを忘れずに！普段からの食生活を大切にして、幼児期にこそ和食文化になじむ習慣をつけさせたいものです。	米、油、砂糖	生揚げ、鶏むね肉、ツナ油漬缶、米みそ	キャベツ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、にら、しいたけ、味付けのり
水	5 19	食パン 大豆入りハンバーグ チーズサラダ 卵と豆腐のふわふわスープ	ほうじ茶 かりんとう	ヨーグルト和え クラッカー	<豆腐と卵のふわふわスープ> きょうのスープには卵と豆腐をいれました。あらがじめ、豆腐と卵を混ぜ合わせておき、沸騰して味付けしたら、それを流し入れます。ふわふわした固まりが浮いてきたら胡麻油をたらして出来上がりです。胡麻油の香る口当たりのよいスープになりました。	食パン、パン粉、油、ごま油	豚ひき肉、卵、木綿豆腐、ヨーグルト、大豆水煮缶、チーズ、牛乳、脱脂粉乳	たまねぎ、レタス、チンゲンサイ、もも缶、みかん缶、パイン缶、バナナ、きゅうり、にんじん
木	6 20	白菜のあんかけご飯 きんぴら ブルーベリー 麦茶	幼児オレンジ ばかうけ	乳酸菌飲料 ハーベスト	<白菜のあんかけご飯> にんにくの香りが食欲をそそるごはんです。胡麻油でにんにく、鶏肉、野菜を炒めます。野菜に火が通ったら味付けし、最後に片栗粉でとろみをつけます。白菜がやわらかく、甘くなり、野菜がたっぷりとれるごはんです。	米、しらたき、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	乳酸菌飲料、鶏もも肉	はくさい、ごぼう、たけのこ、しめじ、ブルーベリー、にんじん、しいたけ、にんにく
金	7 21	パンズパン 鶏肉のさっぱり焼き 青菜の和え物 ベーコンとマカロニのミルクスープ	幼児ぶどう レーズンパイ	ほうじ茶 じゃこねおにぎり	<鶏肉のさっぱり焼き> しょうゆ・砂糖・みりん・酢・すりおろした生姜を混ぜ合わせたタレに、鶏肉をからませます。少しなじませてからオーブンで焼きます。甘酸っぱい味でさっぱりと食べられるので子供たちにも人気のメニューです。	バーガーパン、米、マカロニ、砂糖、油、ごま油	鶏むね肉、ベーコン、脱脂粉乳、しらす干し、かつお節	大豆もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、あさつき、しょうが
土	8 22	鶏肉と白菜のスパゲティ コーンサラダ 幼児牛乳 黒パン	幼児りんご プチラックビスケット	ヨーグルト 雪の宿せんべい	<できるかな？食事のマナー> 1歳前後はまだまだ手づかみ食べをしましょう。それも触感から食事を感じる大事な経験です。2歳前後は自我が芽生えて、自分のお箸、自分の食器など“自分のもの”といったことに強い関心を持っているので、食器の持ち方などを少しずつ教えてあげるのもいいでしょう。	黒パン、スパゲティ、バター、油	鶏もも肉、牛乳	レタス、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、にんじん
月	10	米 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの和風サラダ 五目みそ汁	幼児野菜 味しらべ	スキムミルク ザクザククッキー	<ザクザククッキー> 小麦粉・ピュアココア・バター・砂糖・卵・牛乳を混ぜ合わせたクッキー生地、コーンフレークとフルーツグラノーラを混ぜ合わせて、形を整えてからオーブンで焼きます！コーンフレークとグラノーラのザクザクした食感がアクセントのクッキーです☆	米、小麦粉、コーンフレーク、砂糖、油、片栗粉	豚肉もも、脱脂粉乳、卵、バター、米みそ、牛乳、油揚げ	たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、しょうが
火	25	米 ハヤシライス ごぼうのみそマヨサラダ 牛乳	麦茶 乾パン	ゼリー ミレービスケット	<朝ごはんたべたかな？> 朝は一日の始まりです。朝ごはんを食べることは、きょう一日を元気に過ごすために欠かせないものです。みんなどんな朝ごはんを食べているのかな？きちんとたべて元気に登園しましょうね！	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉もも、ベーコン、米みそ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、マッシュルーム缶、グリーンピース
水	12 26	食パン ほうれん草グラタン 切干大根のねりごま和え わかめともやしのスープ	幼児オレンジ ココナッツサブレ	麦芽飲料 りんご 星食べよ	<切干大根のねりごま和え> 切干大根と言えば煮物に使うイメージですが、和え物やサラダとしても使える食材です。ねりごま・しょうゆ・塩・砂糖を混ぜ合わせたドレッシングに茹でた切干大根・人参を和えます。切干大根を使ったサラダには、マヨネーズで和えても合います！	食パン、マカロニ、ねりごま、油、砂糖	牛乳、ベーコン、チーズ	りんご、ほうれん草、たまねぎ、もやし、しめじ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、えのきたけ、わかめ
木	13 27	米 肉じゃが 小松菜のおかか和え ふりかけ・麦茶	ヨーグルト	幼児ぶどう ふがし	<小松菜の栄養> 小松菜は季節による栄養価の変化が少ないといわれていて、歯や骨を形成するカルシウムが、ほうれん草の3倍以上も多く含んでいる野菜です。あくが少ないため、下茹でせずに調理できます。おひたしや炒め物、汁ものなど様々な料理で食べてもらいたい食材です。	じゃがいも、米、しらたき、油、砂糖	豚肉もも、かつお節	ごまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、グリーンピース
金	14 28	パンズパン ヒレカツ 蒸し野菜(さつま芋・大根・人参) コーンスープ	幼児野菜 かあさんビスケット	牛乳 チョコパイ 28日 幼児牛乳 桜餅	<遊び食べ> 幼児期は1つのことに長時間集中するのは、難しい時期です。集中できる時間は20～30分。注意ばかりでは、子どもの自分で食べる意欲・自分で食べたい気持ちを失くす事になりかねません。一生懸命食べている時間がかってしまう事を除いて、ある程度の時間で食事を切り上げてしまうのも一つの手段です。	バーガーパン、さつまいも、油、パン粉、小麦粉	牛乳、豚肉ヒレ、豆乳、卵	だいこん、クリームコーン缶、はくさい、にんじん、コーン缶、パセリ
土	1 15 29	スタミナうどん 白菜の和え物	幼児牛乳 かぶき揚げ	ゼリー 乾パン	<風邪に負けない体力づくり> 寒くなると体力も低下して、風邪をひきやすくなります。しっかり体の芯から暖まる食事・体を熱を蓄える食物・そしてビタミンCをとり、ぐっすり眠りましょう。風邪をひかないようにするためには、睡眠、栄養をしっかりとり、つかれないようにすることです。	ゆでうどん、油、ごま、ごま油	豚肉もも	はくさい、もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にら

〇いろいろな豆〇  
豆類は大豆以外にも、いんげん豆や、えんどう豆、あずき、ひよこ豆、レンズ豆など、さまざまな種類があります。  
豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンなど摂りたい栄養がたくさん詰まっています。子ども達にも積極的に食べてほしい食品です。



1食当たり平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	532kcal	567kcal
たんぱく質	19.0g	21.3g
脂質	16.0g	18.0g
塩分	1.7g	1.9g