

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3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	調味料		
2月	ごはん 豆乳スープ 鶏肉のケチャップ煮 梨1/6	561.9(481.2) 19.8(15.6) 23.1(18.3) 1.6(1.2)	米 砂糖、サラダ油 片栗粉、ごま油	鶏もも肉 ○ラクトアイス 豆乳、○チーズ	なし、たまねぎ、にんじん しめじ、ピーマン、キャベツ コーン缶、しょうが、にんにく	ケチャップ、しょうゆ 中華だしの素	お茶 アスパラガスビス ケット	お茶 アイス 一口チーズ
3 17 火	食パン 野菜スープ ささみフライ(ケチャップ ソース) 茹で野菜	347.8(286.8) 17.7(14.0) 9.7(8.2) 2.0(1.6)	食パン 調合油 小麦粉、パン粉	○牛乳、鶏ささ身 ウインナー	キャベツ、にんじん、たまねぎ コーン缶	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、食塩	お茶 ルヴァンプライム	お茶 ブルーチェ
4 18 水	ドライカレー きゅうりとコーンのサラダ 野菜ゼリー	545.4(510.5) 16.1(14.0) 17.7(15.6) 1.8(1.5)	米 調合油、砂糖 小麦粉、サラダ油	○牛乳 豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん コーン缶、ピーマン、にんにく しょうが、野菜ゼリー	ケチャップ、カレールウ ウスターソース、酢、コンソメ カレー粉、食塩	フルーツ豆乳 クッピーラムネ	牛乳 伊勢あられ
5 19 木	食パン 中華そば もやしのごま和え 【19日のみ:サクッとこん ぶ(カミカミデー)】	404.6(379.0) 19.2(15.3) 11.1(8.7) 1.8(1.4)	食パン 干し中華めん、ごま	○牛乳 豚肉(肩・皮下脂肪なし) なると、○ヨーグルト	もやし、キャベツ、にんじん ほうれんそう、ねぎ、コーン缶 ◎りんご天然果汁 【19日:サクッとこんぶ】	しょうゆ、中華だしの素 食塩	りんご果汁 塩せん	牛乳、 ヨーグルト
6 20 金	ごはん 具だくさん汁 メルルーサの味噌煮 バナナ1/2	504.2(508.8) 18.8(17.5) 10.3(11.2) 1.4(1.5)	米 ざらめ糖(中ざら)	○牛乳、メルルーサ 木綿豆腐、赤みそ	バナナ、キャベツ、たまねぎ にんじん、えのきたけ、ねぎ しょうが、カットわかめ	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力)、食塩	フルーツ豆乳 田舎あられ	牛乳 いもけんぴ ポテロング
7 21 土	マーボー丼 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	584.1(488.5) 20.5(16.9) 15.7(12.7) 1.7(1.4)	米 砂糖、片栗粉、サラダ油 ごま油	木綿豆腐 豚肉赤身ミンチ 魚肉ソーセージ、赤みそ	バナナ、青りんごゼリー、ねぎ しめじ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん		フルーツ豆乳 お菓子
9 30 月	牛丼 味噌汁(わかめ・なす) こまつなのごま酢和え	527.4(460.0) 20.6(17.1) 13.8(11.0) 2.3(2.0)	米 砂糖、サラダ油、ごま油	○牛乳、牛肉(もも) ツナ油漬缶 ミックス味噌	たまねぎ、こまつな、にんじん しらたき、もやし、なす、しめじ カットわかめ	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力)、酢	お茶 ふんわり棒	牛乳 ぼたぼた焼
10 24 火	食パン 冬瓜のカレースープ 米粉マカロニ マヨネーズ	414.8(354.6) 16.7(13.2) 17.0(13.2) 1.9(1.8)	食パン 米粉マカロニ マヨネーズ	○ヨーグルト(無糖) 豚肉(もも)、ツナ油漬缶	とうがん、たまねぎ ○みかん缶、○パイ缶 にんじん、きゅうり、コーン缶 グリーンピース(冷凍)	カレールウ、本みりん しょうゆ かつおだし(素材力)、食塩	野菜ジュース うすあげえびせん	お茶 フルーツミックス ヨーグルト
11 25 水	ごはん すまし汁(こまつな) 豚肉冷しゃぶ	527.5(459.5) 20.7(17.1) 16.4(13.1) 1.8(1.6)	米 三温糖、いりごま	○牛乳 豚肉(肩ロース・皮下脂 肪なし) ミックス味噌	キャベツ、にんじん、こまつな えのきたけ	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力)、食塩	お茶 星たべよ	牛乳 ミレーフライ
12 26 木	食パン 肉味噌うどん コールスローサラダ	619.5(556.7) 22.0(18.2) 29.1(26.5) 3.3(2.7)	食パン 干しうどん ○コーンフレーク マヨネーズ、サラダ油 砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳 豚ひき肉 魚肉ソーセージ ○ホイップクリーム 赤みそ	キャベツ ○バナナ、○もも缶(黄桃) にんじん、きゅうり、ねぎ 干しいたけ、にんにく しょうが	中華だしの素、酢、食塩	フルーツ豆乳 リドクラッカー	牛乳 バナナパフェ
13 金	鮭ご飯 豆腐のすまし汁(豆腐・ えのき) さといもと竹輪の味噌煮 お月見ゼリー	605.6(520.1) 25.9(19.2) 15.9(14.0) 2.6(1.8)	米 さといも、砂糖、いりごま	○牛乳、ちくわ、さけ 木綿豆腐、○チーズ 赤みそ	にんじん、こまつな えのきたけ、塩こんぶ 梨ゼリー	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力)、食塩	お茶 たべっこBABY	牛乳 かりんとう 一口チーズ
14 28 土	カレーライス 魚肉ソーセージ バナナ1/2 ゼリー	599.1(502.5) 17.0(14.1) 16.1(13.0) 1.7(1.4)	米 じゃがいも、サラダ油	豚肉(もも) 魚肉ソーセージ 大豆(ゆで)	バナナ、たまねぎ、にんじん	カレールウ、ウスターソース		フルーツ豆乳 クッキー
27 金	鮭ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) キャベツのおかか和え	503.8(440.1) 23.3(18.1) 15.6(13.8) 1.9(1.5)	米 いりごま	○牛乳、さけ、木綿豆腐 ○チーズ、赤みそ かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん えのきたけ、塩こんぶ	しょうゆ かつおだし(素材力)	お茶 たべっこBABY	牛乳 かりんとう 一口チーズ



## 給食だより



	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	517	19.6	16.2	216	2.1	227	0.33	0.35	41	5.1	2
目標量	510	20.4	15.3	230	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	99	89	97	88	86	98	125	103	155	138	136
3才未満児	457	16.1	13.8	195	1.9	192	0.28	0.3	38	4.3	1.7
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	96	81	89	95	78	82	116	104	145	112	107

※都合により、献立を  
変更することがあります。

### 献立からのメッセージ

#### さといも

インド東部からインドネ  
シア半島が原産です。里芋  
には多くのカリウムが含ま  
れており、ナトリウム(塩  
分)を排出する役割があり



#### さけ(鮭)

良質なたんぱく質、ビタ  
ミンB1、B2、Dなどが多く  
含まれています。  
また、不飽和脂肪酸の  
EPA、DHAが含まれていま



#### 冬瓜のカレースープ 10日・24日

- 1 冬瓜は皮をむき、一口大に切り、  
玉ねぎは斜め切り、にんじんは  
薄いちよう切りにする。
- 2 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋に出汁を入れ、冬瓜、玉ねぎ、  
にんじん豚肉をひとに立ちさせ  
る。
- 4 全ての食材に火が入ったら、調  
味料を加えて、湯通ししたグ  
リンピースを散らす。

#### ○材料(4人分)

- 冬瓜 …… 240g
- 玉ねぎ …… 1/2個
- にんじん …… 1/3本
- 豚肉 …… 120g
- グリンピース(冷凍) …… 4g
- 【調味料】
- カレールウ …… 25g
- しょうゆ …… 小1
- 本みりん …… 小1
- かつおだし …… 小1
- たし汁 …… 600mL

## 「ストック食品」の上手な活用法

ストック食品（備蓄食品）は、災害時だけでなく、毎日の食事にも活かされます。今回は、日常の少しの工夫で、無理なく備蓄するコツをお伝えします。



### ★便利なローリングストック法

「ローリングストック」とは、日常の生活で使う食品を少し多めに買い置きして、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく手段です。



### ★健康的な食生活につながるストック食品

健康的な食生活を送るためには「〇〇しやすくする」ことが大切です。例えば、買い物をしやすくする、料理をしやすくする、食べやすくする等です。買い物に行くことができなかつたり、料理をしようとしても調味料を切らしていたら、食事を作ることはできません。食品を上手に備蓄し、「いつも食品がある」をあたりまえにして、健康的な食事をとる頻度を増やしましょう。

