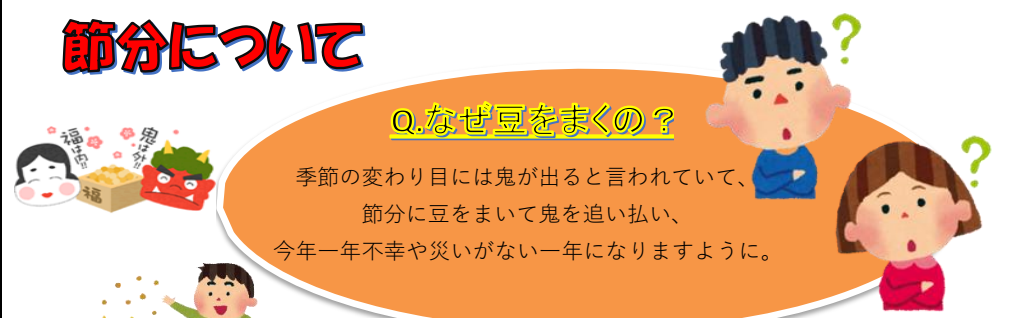


平成30年 2月 2歳児給食だより

認定こども園 若草幼稚園

2018年2月1日～2018年2月28日


日付	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質	21(水)	コッペパン、豚肉と茄子のケチャップ炒め、白菜のクリームスープ、牛乳	じゃが芋ピザ	豚もも、ウインナー、牛乳、ベーコン	コッペパン、砂糖、じゃがいも	なす、にんじん、はくさい、しめじ	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、だし、チーズ	581kcal 26.6g 20.5g
1(木)	大豆入炊き込みご飯、牛肉のカレー炒め、ブロッコリーのツナコーンとえ、竹の子と玉葱のすまし汁	牛乳、プリン	大豆、ひじき、ちりめんじゃこ、ツナ、牛乳、牛肉	米、砂糖、じゃがいも、油	にんじん、さやいんげん、ブロッコリー、コーン、たけのこ	しょうゆ、酒、塩、だし、たまねぎ、カレー粉、プリンミックスの素	577kcal 19.3g 18.1g	22(木)	ご飯、筑前煮、ほうれん草の和え物、大根と人参の味噌汁	牛乳、かぼちゃのカップケーキ	鶏むね、ちりめんじゃこ、牛乳	米、こんにやく、砂糖、ホットケーキミックス、バター	れんこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、さやえんどう、ほうれん草、えのき、ねぎ、かぼちゃ、大根	だし、みりん、酒、しょうゆ、塩、みそ	538kcal 18.9g 11.5g
2(金)	ご飯、魚のフライ、ほうれん草の納豆和え、しめじとキャベツの味噌汁	牛乳、きなこクッキー	かれい、納豆、牛乳、きな粉、鶏卵	米、小麦粉、パン粉、油、バター、砂糖	ほうれん草、しょうゆ、みそ、ベーキングパウダー	塩、こしょう、ソース、しょうゆ、のり、かつお節、だし、みそ、ベーキングパウダー	544kcal 22.8g 14.8g	23(金)	ご飯、ピーマンの肉詰めフライ、炒り豆腐、ポトフ風スープ	牛乳、マカロニきな粉	豆腐、ウインナー、牛乳、きな粉	米、油、砂糖、じゃがいも、マカロニ	にんじん、しいたけ、ブロッコリー	ピーマンの肉詰めフライ、ケチャップ、たまねぎ、しょうゆ、塩、コンソメ	609kcal 19.5g 17.3g
3(土)	いなり混ぜご飯、カレー風肉じゃが、野菜サラダ、みかん	牛乳、黒糖蒸しパン	牛ひき肉、牛乳、すし揚げ	米、砂糖、じゃがいも、油、ホットケーキミックス、黒砂糖、甘納豆	にんじん、グリーンピース、レタス、きゅうり、コーン、トマト、みかん	酢、たまねぎ、カレー粉、だし、みりん、酒、しょうゆ、ドレッシング	470kcal 14.4g 13.7g	26(月)	ご飯、サバの塩焼き、もやしのごま和え、豚汁	牛乳、フレンチトースト	さば、豚もも、牛乳、鶏卵、食パン	米、砂糖、こんにやく、里芋、バター	もやし、にんじん、きゅうり、はくさい、ごぼう	塩、ごま、しょうゆ、だし、みそ	474kcal 19.9g 12.5g
5(月)	ご飯、マーボー豆腐、春雨の酢の物、えのきの中華スープ	牛乳、アメリカンドッグ	豚ひき肉、豆腐、わかめ、牛乳、ウインナー	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ、ホットケーキミックス	ねぎ、しいたけ、きゅうり、木耳、にんじん、えのき、キャベツ	しょうが、たまねぎ、みそ、しょうゆ、酢、だし	548kcal 18.8g 15.7g	27(火)	ご飯、豆腐ハンバーグ、切干大根の煮物、茄子としめじの味噌汁	牛乳、フルーツヨーグルト	豆腐、鶏ひき肉、いんげんまめ、牛乳、ヨーグルト、油揚げ	米、パン粉、かたくり粉、砂糖	にんじん、えだまめ、切り干し大根、しいたけ、なす、しめじ、ねぎもも、みかん、缶、りんご、バナナ	たまねぎ、しょうゆ、みりん、だし、みそ	476kcal 18.3g 10.1g
6(火)	ご飯、みそおでん、小松菜のお浸し、麩とわかめのすまし汁	牛乳、さつま芋マフィン	鶏もも、厚揚げ豆腐、わかめ、牛乳、鶏卵、油揚げ	米、こんにやく、里芋、砂糖、ふ、ホットケーキミックス、さつま芋、バター	にんじん、ごまつな、大根	だし、みそ、みりん、しょうゆ、たまねぎ	552kcal 20.3g 11.1g	28(水)	コッペパン、タンドリーチキン、ミネストローネ風スープ、牛乳	大学芋	鶏もも、牛乳、ウインナー	コッペパン、マカロニ、さつま芋、油、砂糖	はくさい	タンドリーチキン、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、黒ゴマ	668kcal 25.8g 25.9g
7(水)	コッペパン、鶏肉のマーマレード煮、人参と白菜のコンソメスープ、牛乳	おにぎり	鶏もも、ウインナー、牛乳	コッペパン、マーマレード、米	にんじん、はくさい	酒、しょうゆ、にんにく、コンソメ	576kcal 27.6g 15.0g	月平均栄養価 エネルギー 557kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.8g							
8(木)	ご飯、チンジャオロース、揚げしゅうまい、春雨スープ	牛乳、ジャコトースト	牛肉、わかめ、牛乳、ちりめんじゃこ、チーズ	米、砂糖、油、はるさめ、マヨネーズ、食パン	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、えのき、たけねぎ	しょうゆ、しゅうまい、だし	535kcal 20.6g 18.3g	<h2 style="color: red;">節分について</h2> <p style="color: green;">Q.なぜ豆をまくの？</p> <p>季節の変わり目には鬼が出ると言われていて、節分に豆をまいて鬼を追い払い、今年一年不幸や災いがない一年になりますように。</p> <h3 style="color: blue;">「早寝早起き朝ごはん」チェック</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 朝起きたら、カーテンを開ける <input type="checkbox"/> 毎日朝ご飯を食べる <input type="checkbox"/> 昼間、たくさん体を動かしている <input type="checkbox"/> 寝る30分前には、テレビを消す <input type="checkbox"/> 寝る時間がバラバラでない 							
9(金)	ご飯、魚のチーズムニエル、キャベツサラダ、コーンクリームスープ	牛乳、小松菜のケーキ	さけ、チーズ、ツナ、牛乳、鶏卵	米、薄力粉、バター、油、ホットケーキミックス、砂糖	キャベツ、トマト、きゅうり、コーン、ごまつな	塩、こしょう、ドレッシング、たまねぎ、コーンクリーム、パセリ	563kcal 20.8g 16.8g								
10(土)	ゆかりご飯、うどん汁、ブロッコリーとコーンのおかか和え、バナナ	牛乳、バニラババロア	牛乳	米、うどん	にんじん、ほうれん草、ブロッコリー、きゅうり、コーン、バナナ	ゆかり、たまねぎ、しょうゆ、かつお節、だし、ババロアの素	452kcal 12.3g 7.8g								
13(火)	ご飯、豚肉の五目炒め、きゅうりの昆布和え、麩と白菜の味噌汁	牛乳、肉まん	刻み昆布、牛乳、豚肉	米、かたくり粉、ふ、薄力粉、強力粉、砂糖、油、ごま油	しいたけ、にんじん、たけのこ、きゅうり、はくさい、ねぎ	たまねぎ、だし、しょうゆ、みそ、しょうが、塩、こしょう、酒	641kcal 19.8g 16.5g								
14(水)	コッペパン、ひじきコロッケ、オニオンスープ、牛乳	お好み焼き	豚ひき肉、ひじき、牛乳、鶏卵、あおのり、油揚げ	コッペパン、じゃがいも、砂糖、薄力粉、パン粉、油	にんじん、えのきたけ、キャベツ	みりん、しょうゆ、塩、ソース、たまねぎ、コンソメ、かつお節	682kcal 22.9g 24.5g								
15(木)	ご飯、キーマカレー、れんこんサラダ、りんご	牛乳、ゴマクッキー	豚ひき肉、牛乳、鶏卵	米、じゃがいも、油、バター、砂糖、薄力粉	にんじん、れんこん、水菜、コーン、りんご	たまねぎ、カレー、ウ、ドレッシング、ごま	652kcal 14.1g 21.6g								
16(金)	ご飯、酢鶏、大根サラダ、わかめスープ	牛乳、いちご蒸しパン	鶏もも、ツナ、わかめ、牛乳	米、かたくり粉、油、砂糖、ホットケーキミックス、いちごジャム	にんじん、しいたけ、ピーマン、きゅうり、コーン	たまねぎ、しょうゆ、ケチャップ、酢、ドレッシング、だし、しょうゆ、ごま	584kcal 19.1g 16.4g								
17(土)	ご飯、ミートボールのクリームシチュー、和風サラダ、フルーツミックス	牛乳、バナナきな粉	牛乳、きな粉	米、じゃがいも、油、ドレッシング、砂糖	にんじん、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン、パン、缶、みかん、バナナ	チキンボール、たまねぎ、シチュー	481kcal 13.4g 9.4g								
19(月)	ご飯、すき焼き風煮、枝豆、たぶら、里芋の味噌汁	牛乳、メロンパン	牛肉、厚揚げ豆腐、牛乳、油揚げ	米、しらたき、砂糖、油、里芋	はくさい、にんじん、しいたけ、ねぎ	だし、しょうゆ、みりん、枝豆、たぶら、みそ、メロンパン	562kcal 19.3g 13.9g								
20(火)	ご飯、照り焼きチキン、糸こんにやくといんげんの煮物、おから汁	牛乳、ゼリー	鶏もも、おから、牛乳、ゼラチン、油揚げ	米、砂糖、しらたき	さやいんげん、にんじん、キャベツ	しょうゆ、酒、しょうが、だし、酒、みりん	491kcal 21.3g 17.1g								



「早寝早起き朝ごはん」チェック

- 朝起きたら、カーテンを開ける
- 毎日朝ご飯を食べる
- 昼間、たくさん体を動かしている
- 寝る30分前には、テレビを消す
- 寝る時間がバラバラでない

朝気持ちよく目覚め、ご飯を食べて昼間よく遊び、夜はぐっすり眠るという繰り返しが習慣となっておくころからだの健康につながります。生活を振り返り、一緒にできることから始めてみましょう。



記載しているカロリー表示は、(2号)給食土屋おやつ2の栄養価です。朝おやつは含まれません。食材は仕入れにより変更する場合があります。 福岡県南西部給食センター