

平成30年 2月 完了食給食だより

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) | じゃが芋ピザ | 豚もも、ウインナー、ベーコン、チーズ | 米、砂糖、ビーフン、じゃがいも | なす、にんじん、きゅうり、コーン、トマト、はくさい、しめじ | たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、ドレッシング、だし | 368kcal 13.2g 8.4g | |
|-------|---|----------|----------------------------|-------------------------------------|---|--|---------------------------|--|-------------------------------------|--------------------|---------------------------|-------------------------------|--|------------------------------------|---------------------------|
| 1(木) | 大豆入炊き込みご飯、牛肉のカレー炒め、プロッコリーのツナコーンとえ、竹の子と玉葱のすまし汁 | プリン | 大豆、ひじき、ちりめんじゃこ、ツナ、牛肉 | 米、砂糖、じゃがいも、油 | にんじん、さやいんげん、プロッコリー、コーン、たけのこ | しょうゆ、酒、塩、だし、たまねぎ、カレー粉、プリミックスの素 | 408kcal 12.8g 11.5g | 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 | かぼちやのカップケーキ | 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、うえのきねぎ、かぼちや、大根 | だし、みりん、酒、しょうゆ、塩、みそ | 377kcal 12.5g 6.2g |
| 2(金) | ご飯、魚のフライ、ほうれん草の納豆とえ、しめじとキャベツの味噌汁 | 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、キャベツ、しめじ、ねぎ | 塩、こしょう、ソース、しょうゆ、のり、かつお節、だし、みそ、ペーキングパウダー | 382kcal 15.6g 8.8g | 23(金) | ご飯、ビーマンの肉詰めフライ、炒り豆腐、ポトフ風スープ | マカロニきな粉 | 豆腐、ウインナー、きな粉 | 米、油、砂糖、じゃがいも、マカロニ | にんじん、しいたけ、プロッコリー | ビ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 | 433kcal 12.9g 10.8g |
| 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 | 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、タバスコ、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 | 322kcal 8.9g 7.9g | 26(月) | ご飯、サバの塩焼き、もやしのごま和え、豚汁 | 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 | 326kcal 13.3g 6.9g |
| 5(月) | ご飯、マーボー豆腐、春雨の酢の物、えのきの中煮スープ | アメリカンドッグ | 豚ひき肉、豆腐、わかめ、ウインナー | 米、砂糖、ごま油、かつお節、木耳、にんじん、えのき、キャベツ | 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 | 385kcal 12.4g 9.5g | 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 | フルーツヨーグルト | 豆腐、鶏ひき肉、いんげん、まめ、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 | 327kcal 12.0g 5.1g |
| 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 | さつま芋フィン | 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、な、大根 | だし、みそ、みりん、しょうゆ、たまねぎ | 388kcal 13.6g 5.9g | 28(水) | ご飯、タンダーリーチキン、アスパラガスのソテー、ミネストローネ風スープ | 大学芋 | 鶏もも、ウインナー | 米、油、マカロニ、さつま芋、砂糖 | アスパラガス、コーン、はくさい | タンダーリーチキン、たまねぎ、コンソメ、ケチャップ、しょうゆ、ゴマ | 440kcal 13.1g 13.4g |
| 7(水) | ご飯、鶏肉のマーマレード煮、高野豆腐の煮物、人参と白菜のコンソメスープ | おにぎり | 鶏もも肉、高野豆腐、ウインナー | 米、マーマレード、砂糖 | しいたけ、にんじん、さやいんげん、はくさい | 酒、しょうゆ、にんにく、だし、コンソメ | 378kcal 16.1g 4.9g | 月平均栄養価 エネルギー 386kcal たんぱく質 12.4g 脂質 8.8g | | | | | | | |
| 8(木) | ご飯、チンジャオロース、揚げしゅうまい、春雨スープ | ジャコトースト | 牛肉、わかめ、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 | 375kcal 13.8g 11.6g | <h2>節分について</h2> <p>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> | | | | | | | |
| 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 | 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、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 | 397kcal 14.0g 10.4g | | | | | | | | |
| 10(土) | ゆかりご飯、うどん汁、プロッコリーとコーンのおかか和え、バナナ | バナナパバロア | 牛乳 | 米、うどん | にんじん、ほうれん草、プロッコリー、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、パバロアの素 | 308kcal 7.2g 3.2g | | | | | | | | |
| 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 | 肉まん | 刻み昆布、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 | 459kcal 13.2g 10.2g | | | | | | | | |
| 14(水) | ご飯、ひじきコロッケ、マカロニソテー、オニオンスープ | お好み焼き | 豚ひき肉、ひじき、鶏卵、あおのり、油揚げ、ウインナー | 米、じゃがいも、砂糖、薄力粉、パン粉、油、マカロニ | 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、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、かつお節 | 471kcal 11.4g 12.2g | | | | | | | | |
| 15(木) | ご飯、キーマカレー、れんこんサラダ、りんご | 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、ルウ、ドレッシング、ごま | 468kcal 8.6g 14.3g | | | | | | | | |
| 16(金) | ご飯、酢鶏、大根サラダ、わかめスープ | 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 | 413kcal 12.7g 10.1g | | | | | | | | |
| 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 | 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、プロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン、パイン、缶、みかん、缶、バナナ | チキンボール、たまねぎ、シチュー | 331kcal 8.1g 4.4g | | | | | | | | |
| 19(月) | ご飯、すき焼き風煮、枝豆天ぷら、里芋の味噌汁 | メロンパン | 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、天ぷら、みそ、メロンパン | 396kcal 12.8g 8.1g | | | | | | | | |
| 20(火) | ご飯、照り焼きチキン、系こんにやくといんげんの煮物、おから汁 | ゼリー | 鶏もも、おから、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 | 339kcal 14.4g 10.6g | | | | | | | | |

節分について

Q.なぜ豆をまくの？

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。

「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ふ繰り返しが習慣となってこころと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。