



こんだてひょう

吉美こども園

日付	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	木	肉団子のみそスープ 青菜のソテー バナナ	鶏ひき肉、ねぎ、人参、片栗粉、コンソメ、白菜、春雨、みそ/ほうれん草、もやし、人参、コーン缶、ベーコン/バナナ	ヨーグルト、おかし
2	金	赤おにさんランチ すまし汁 いちご	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、コンソメ、ケチャップ、とんがりコーン/いわし、片栗粉、油、土生姜/ブロッコリー、人参、マヨネーズ/なると、えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ/いちご	☆恵方ロール(食パン、焼きのり、きゅうり、スライスチーズ、ロースハム)、牛乳
5	月	牛肉とれんこんの炒め物 粉ふき芋 チンゲン菜スープ りんご	牛肉、れんこん、人参、玉ねぎ、にんにく/じゃが芋、青のり/チンゲン菜、人参、玉ねぎ、キャベツ、ベーコン、コンソメ/りんご	☆おにまんじゅう(小麦粉、B.P、砂糖、さつま芋)、牛乳
6	火	魚のみそ焼き ほうれん草の和え物 すまし汁 オレンジ	さわら、みそ、マヨネーズ/春雨、ほうれん草、人参、みかん缶、ハム/まいたけ、人参、玉ねぎ、豆腐/オレンジ	ビスケット、牛乳
7	水	チャンポンメン ツナサラダ チーズ	中華麺、豚肉、人参、干しいたけ、白菜、もやし、にら、なると、ねぎ、鶏がらスープ/ツナ、キャベツ、人参、きゅうり、わかめ/チーズ	☆おにぎり(米、豚肉、土生姜、いりごま)、フルーツ
8	木	赤魚の煮付け マカロニサラダ 豚汁 みかん	赤魚、土生姜/マカロニ、人参、きゅうり、ハム、マヨネーズ/豚肉、大根、人参、ごぼう、こんにゃく、豆腐、ねぎ、みそ/みかん	メロンパン、牛乳
9	金	ナゲット ゆで野菜 コーンチャウダー バナナ	鶏肉、鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、にんにく、土生姜、片栗粉、油、ケチャップ/ブロッコリー、人参、かつお節/ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋、人参、コーン缶、スキムミルク、コンソメ/バナナ	ヨーグルト、おかし
13	火	ぶりの柚庵焼き ひじきの煮物 みそ汁 オレンジ	ぶり、ゆず/ひじき、人参、ちくわ、糸こんにゃく、油揚げ、干しいたけ/かぼちゃ、人参、ねぎ、ワタンの皮、みそ/オレンジ	☆ウインナードック(ウインナー、おから、ホットケーキミックス、豆乳、油)、牛乳
14	水	ハートのコロケ わかめサラダ 冬野菜汁 チーズ	コロケ、油、ケチャップ/キャベツ、きゅうり、わかめ、しらす干し、みかん缶、りんご/鶏肉、大根、人参、白菜、小松菜/チーズ	ハートゼリー、バナナ、牛乳
15	木	シーフードカレー ブロッコリーのおかか和え みかん	えび、いか、あさり、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、グリーンピース、カレールー、りんご/ブロッコリー、人参、コーン缶、かにかまぼこ、かつお節/みかん	☆サクサククッキー(きな粉、小麦粉、マーガリン、砂糖、牛乳、ごま)、牛乳
16	金	まごころ弁当		ヨーグルト、おかし
19	月	骨付きチキンのみそ煮 切干大根ナムル 春雨スープ りんご	鶏手羽元、みそ/切干大根、きゅうり、人参、かにかまぼこ、いりごま/春雨、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、豆腐、コンソメ/りんご	☆かぼちゃドーナツ(かぼちゃ、豆腐、ホットケーキミックス、油)、牛乳
20	火	鮭とブロッコリーのグラタン きのこサラダ バナナ	鮭、ブロッコリー、人参、マッシュルーム缶、じゃが芋、玉ねぎ、コンソメ、バター、小麦粉、スキムミルク、粉チーズ、パン粉/しめじ、えのき、人参、コーン缶、ハム、ほうれん草/バナナ	☆磯辺だんご(白玉粉、だんご粉、豆腐、きざみのり)、牛乳 乳児クラス:おかし、牛乳
21	水	おでん 大豆サラダ キャベツのみそ汁 チーズ	大根、人参、こんにゃく、ちくわ、厚揚げ、里芋、昆布/きゅうり、人参、大豆、マカロニ、マヨネーズ/キャベツ、玉ねぎ、人参、わかめ、みそ/チーズ	いよかん、おかし、牛乳
22	木	ハッシュドビーフ 食パン ライス カラフルサラダ バナナ	牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、マッシュルーム缶、バター、小麦粉、ケチャップ、デミグラスソース、コンソメ/食パン・米/ブロッコリー、人参、きゅうり、りんご、パイン缶/バナナ	おたのしみおやつ、牛乳
23	金	魚のあんかけ 小松菜ののり和え さといものみそ汁 オレンジ	まぐろ、片栗粉、油、じゃが芋、人参、ねぎ、干しいたけ、ベーコン/小松菜、人参、もやし、きざみのり/里芋、油揚げ、人参、ねぎ、みそ/オレンジ	ヨーグルト、おかし
26	月	石狩汁 おひたし ごま昆布 みかん	鮭、大根、人参、ごぼう、じゃが芋、しいたけ、こんにゃく、ねぎ、みそ/白菜、ほうれん草、人参、かつお節/いりごま、昆布/みかん	☆ココアケーキ(小麦粉、B.P、ココア、三温糖、油)、牛乳
27	火	マーボー豆腐 ナムル わかめ汁 バナナ	豆腐、豚ひき肉、人参、ねぎ、にら、にんにく、土生姜、ケチャップ、みそ/もやし、きゅうり、人参、ハム/わかめ、玉ねぎ、人参、なると/バナナ	☆カレードック(コッペパン、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、カレールー)、牛乳
28	水	カレイのパン粉焼き ブロッコリーのツナ和え トマト スパゲティナポリタン オレンジ	かれい、にんにく、パセリ、パン粉、カレー粉/ブロッコリー、人参、コーン缶、ツナ/ブチトマト/スパゲティ、人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム缶、ウインナー、ケチャップ、ソース/オレンジ	ヨーグルト、おかし



お知らせ

2日(金) 節分 行事食 (ご飯はいりません)

7日(水) ラーメンの日 (ご飯はいりません)

16日(金) まごころ弁当

17日(土) 生活発表会

22日(木) 誕生会 (ご飯はいりません)



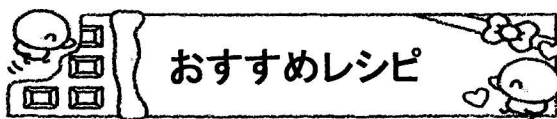


給食だより



寒くなるほど甘味が増す白菜・ほうれん草・小松菜など...冬においしい野菜です。めんつゆなどでさっと煮て、かつお節をかければ美味しい煮びたしになります。かさも減って、たくさん食べられます。青菜類は茹でて小分けにし、ラップに包んで冷凍しておく、時間のない時にさっと取り出せてみそ汁の具などに使えます。

風邪をひきやすいこの季節に、ビタミンA・ビタミンCをたくさん含む青菜をたくさん食べて、風邪にかかりにくい体づくりをしましょう。



◎野菜のごま和え

・ほうれん草	30g
・人参	10g
・もやし	10g
・白菜	15g
・すりごま	3g
・さとう	2g
・しょう油	1.5g

◎ブロッコリーのおかか和え

・ブロッコリー	40g
・スイートコーン	5g
・人参	10g
・しょう油	2g
・ごま油	0.5g
・かつお節	0.5g

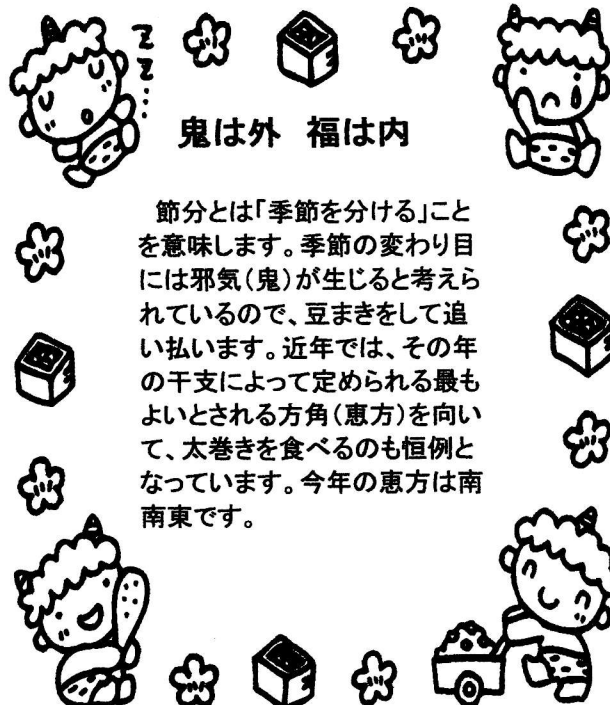
◎小松菜のサラダ

・小松菜	25g
・ベーコン	5g
・もやし	12g
・しょう油	0.8g
・マヨネーズ	2.5g
・すりごま	0.5g

* ほうれん草、白菜はクタクタになるまで茹でないほうが美味しいです。砂糖としょう油で和えて味をなじませ、すりごまをまぶします。

* ブロッコリーとおかかの相性がよく、子どもたちもよく食べます。野菜としょう油・ごま油を和え、かつお節をかけます。

* 炒めたベーコンと、茹でた野菜をしょう油、すりごま、マヨネーズであえます。



鬼は外 福は内

節分とは「季節を分ける」ことを意味します。季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられているので、豆まきをして追い払います。近年では、その年の干支によって定められる最もよいとされる方角(恵方)を向いて、太巻きを食べるのも恒例となっています。今年の恵方は南南東です。

◎朝食で体温を上げて元気に過ごそう！

子どもが朝からぼーっとしている、何となくだるそうにしている。この状態は、体温を上げるスイッチの働きが悪くなっている、集中力も低下しているのです。

こうした状態を改善するためにも、規則正しい生活習慣を心がけましょう。早寝早起きをして、しっかりと朝食を摂ることで早めに体温を上げることができます。

朝食には、体温を上げやすいごはんや魚、すぐに元気になる大豆食品や卵料理などがおすすめです。大豆や卵に含まれるたんぱく質には、筋肉を作るだけでなく、体力をつけて体温調節機能をうまく働かせる効果があります。

効果的な朝食メニューで体温を上げ、午前中から元気に活動しましょう。

