



こんだてひょう

☆都合により材料を変更することがあります。

吉美こども園

日付	曜日	献立名	材料名	おやつ
3	月	赤おにさんランチ オニオンスープ いちご	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、コンソメ、とんがりコーン、海苔、ケチャップ/いわし、片栗粉、油、土生姜/ブロッコリー、人参、マヨドレ/玉ねぎ、なると、えのき、人参、ねぎ、コンソメ/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
4	火	マーボー豆腐 水菜サラダ すまし汁 りんご	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/水菜、きゅうり、人参/麩、玉ねぎ、人参、小松菜、ねぎ/りんご	ヨーグルト、おかし
5	水	魚のあんかけ 小松菜ののり和え さといものみそ汁 みかん	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/みかん	☆きなこちんすこう(小麦粉、きな粉、砂糖、ラード)、牛乳
6	木	牛肉とれんこんの炒め物 二色の芋サラダ わかめスープ パナナ	牛肉、れんこん、人参、玉ねぎ、にんにく/じゃが芋、さつま芋、きゅうり、ハム、マヨドレ/わかめ、玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、コンソメ/パナナ	スティックパン、牛乳
7	金	赤魚の煮付け 青菜のごま和え 豚汁 チーズ	赤魚、土生姜/ほうれん草、白菜、水菜、人参、いりごま/豚肉、大根、人参、ごぼう、こんにゃく、豆腐、ねぎ、みそ/チーズ	オレンジ、おかし、牛乳
10	月	魚のみそ焼き ほうれん草の和え物 すまし汁 パナナ	さわら、みそ、マヨドレ/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/パナナ	ヨーグルト、おかし
12	水	チャンポンメン ひじききんぴら チーズ	中華麺、豚肉、人参、干しいたけ、白菜、玉ねぎ、にら、なると、ねぎ、鶏がらスープ/ひじき、人参、ごぼう、しらたき、いんげん、いりごま/チーズ	☆おにぎり(米、豚肉、土生姜、いりごま)、みかん
13	木	シーフードカレー ブロッコリーのおかか和え オレンジ	えび、いか、あさり、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、いんげん、カレールー、りんご/ブロッコリー、人参、かにかまぼこ、コーン缶、かつお節/オレンジ	☆まっくろごまマフィン(バター、砂糖、卵、ホットケーキミックス、豆乳、栗の甘露煮、黒ゴマ)、牛乳
14	金	ハートのコロッケ わかめサラダ 冬野菜汁 キウイ	コロッケ、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/キウイ	ハートプリン、おかし、牛乳
17	月	おでん 大豆サラダ しゅうまい 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、マヨドレ/ポークしゅうまい/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
18	火	鮭とブロッコリーのグラタン きのこサラダ パナナ	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/パナナ	☆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
19	水	肉団子のみそスープ 切干大根ナムル りんご	鶏ひき肉、ねぎ、人参、片栗粉、コンソメ、白菜、春雨、みそ/切干大根、きゅうり、人参、かにかまぼこ、いりごま/りんご	ヨーグルト、おかし
20	木	魚のピザ焼き 粉ふきいも かきたまスープ みかん	白身魚、ピーマン、玉ねぎ、マッシュルーム缶、ケチャップ、ピザ用チーズ/じゃが芋、青のり/卵、スキムミルク、ほうれん草、玉ねぎ、えのき、しいたけ、コンソメ/みかん	☆マカロニのきな粉和え(マカロニ、きな粉、砂糖)、牛乳
21	金	ナゲット 蒸し野菜 コーンチャウダー オレンジ	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/オレンジ	ビスケット、牛乳
25	火	まごころ弁当		☆おにまんじゅう(小麦粉、B.P、砂糖、さつま芋)、牛乳
26	水	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	ヨーグルト、おかし
27	木	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 パナナ	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/プチトマト/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/パナナ	☆ごまだんご(白玉粉、だんご粉、いりごま、砂糖)、牛乳 乳児クラス:おかし、牛乳
28	金	ハッシュドビーフ 食パン ライス カラフルサラダ いちご	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/いちご	おたのしみおやつ、牛乳



お知らせ

3日(月) 節分 行事食 (ご飯はいりません)

25日(火) まごころ弁当

12日(水) ラーメンの日 (ご飯はいりません)

28日(金) 誕生会 (ご飯はいりません)

16日(土) 生活発表会



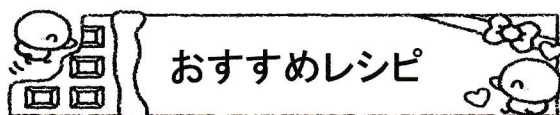


給食だより



丈夫な体をつくるために免疫力をつけよう

風邪などの感染症から身を守るには、免疫力を付けることが大切です。ほうれん草や人参、小松菜などに含まれるビタミンAは、のど・皮膚・鼻の粘膜を丈夫にし、体の抵抗力を高めてくれます。ブロッコリーや柑橘類などに含まれるビタミンCには感染症の予防や回復の効果があります。また、魚・肉・卵・大豆製品など、体を作るたんぱく質も寒さで消耗した体力を回復させてくれます。毎日の食事にバランスよく取り入れていきましょう。



◎ほうれん草のおひたし

・ほうれん草	25g
・キャベツ	10g
・人参	3g
・しらす干し	3g
・かつお節	0.3g
・さとう	0.2g
・しょう油	1g

*かつお節を炒って使います。風味が増し、しょう油の量を控えられます。

◎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

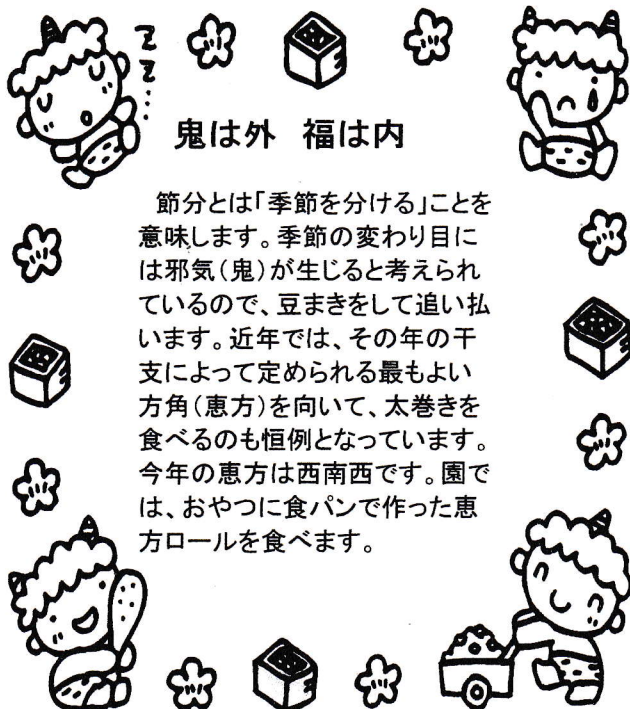
*ブロッコリーとおかかの相性がよく、子どもたちもよく食べます。野菜としょう油・ごま油を和え、かつお節をかけます。



◎小松菜のサラダ

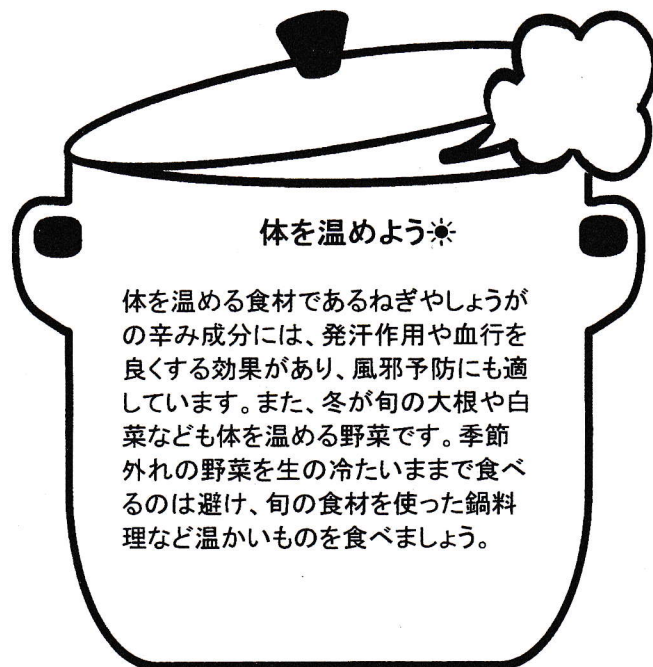
・小松菜	25g
・ベーコン	5g
・もやし	12g
・しょう油	0.8g
・マヨネーズ	2.5g
・すりごま	0.5g

*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。今年の恵方は西南西です。園では、おやつに食パンで作った恵方ロールを食べます。



体を温めよう

体を温める食材であるねぎやしょうがの辛み成分には、発汗作用や血行を良くする効果があり、風邪予防にも適しています。また、冬が旬の大根や白菜なども体を温める野菜です。季節外れの野菜を生で冷たいままで食べるのは避け、旬の食材を使った鍋料理など温かいものを食べましょう。