



2月の献立



幼児食

平成30年2月
きわみ保育園

※材料の都合により献立を変更する場合があります
※はじめて召し上がる食材については事前にご家庭でお試ください

日	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	木	ごはん 家常豆腐 ナムル 中華スープ くだもの	牛乳 レーズンクッキー	厚揚げ 豚かたロース 味噌 牛乳 脱脂粉乳	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 薄力粉 コーンフ レーク マーガリン	長ねぎ たけのこ にんじん しいたけ しょうが もやし ほ うれんそう チンゲンサイ た まねぎ キウイ レーズン
2	金	恵方巻 ブロッコリーのおかか和え つみれ汁 いちご	牛乳 大豆と芋のあげ煮	かにかま ツナ かつお節 いわし 味噌 牛乳 だい ず	精白米 上白糖 ごま 薄 力粉 片栗粉 サラダ油 さつま芋	のり にんじん きゅうり ブ ロッコリー しょうが はくさい しめじ いちご
5	月	ごはん 肉じゃがが ピーマンのじゃこ炒め みそ汁 くだもの	牛乳 こねつけ	豚かたロース しらす 油 揚げ 味噌 牛乳	精白米 じゃがいも サラ ダ油 上白糖 ごま油 薄 力粉	にんじん たまねぎ グリン ピース ビーマン しめじ キャベツ りんご
6	火	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ゆかり和え すまし汁 くだもの	牛乳 ピザトースト	かれい 牛乳 プロセス チーズ	精白米 薄力粉 サラダ 油 上白糖 片栗粉 焼き ふ 食パン	たまねぎ にんじん ビーマン 切干大根 きゅうり こまつな バナナ トマト
7	水	ミートスパゲティ 白菜とりんごのサラダ 卵スープ	牛乳 人参シフォンケーキ	豚ひき肉 鶏卵 牛乳	スパゲッティ サラダ油 上白糖 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト はくさい りんご チンゲ ンサイ
8	木	ごはん 豚肉とセロリの塩炒め ひじきの炒め煮 みそ汁 くだもの	牛乳 鮭おにぎり	豚かたロース 油揚げ 味噌 牛乳 さけ	精白米 片栗粉 サラダ 油 ごま油 上白糖 ごま	セロリ えのきたけ にんにく しょうが にんじん ひじき グ リンピース かぶ キウイ わ かめ
9	金	チキンカレー キャベツとわかめの磯和え ブルーベリーヨーグルト	牛乳 コーン蒸しぱん	鶏もも 脱脂粉乳 ヨーグ ルト 牛乳	精白米 じゃがいも サラ ダ油 バター 薄力粉 上 白糖 ブルーベリージャム	たまねぎ にんじん グリン ピース キャベツ わかめ の り コーン
13	火	ごはん 鶏肉の治部煮 白菜の土佐和え みそ汁 くだもの	牛乳 人参ブリッツ	鶏むね かつお節 味噌 牛乳 チーズ	精白米 こんにやく 上白 糖 片栗粉 薄力粉 サラ ダ油	ごぼう インゲン こまつな はくさい もやし わかめ バ ナナ にんじん
14	水	ごはん えびと卵の中華炒め マセドアンサラダ すまし汁 くだもの	牛乳 ココアバナナケーキ	鶏卵 エビ 豆腐 牛乳 脱脂粉乳	精白米 ごま油 上白糖 じゃがいも ホットケーキ ミックス サラダ油 粉糖	チンゲンサイ しめじ にんじ ん きゅうり レーズン ほうれ んそう キウイ バナナ
15	木	食パン 魚のグラタン フレンチサラダ スープ みかん	牛乳 オカ力おにぎり	ホキ チーズ 牛乳 かつ お節	食パン サラダ油 じゃが いも パン粉 上白糖 精 白米	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン だいこん にんじん みかん
16	金	ポークカレー 小松菜の納豆和え いちごヨーグルト	牛乳 すいとん	豚かたロース 脱脂粉乳 納豆 ヨーグルト 牛乳	精白米 じゃがいも サラ ダ油 バター 薄力粉 上 白糖 いちごジャム 片栗 粉	たまねぎ にんじん グリン ピース こまつな もやし はく さい しめじ 長ねぎ
19	月	ごはん 回鍋肉 バンサンスー 中華スープ くだもの	牛乳 ポパイケーキ	豚かたロース みそ 牛乳	精白米 サラダ油 上白 糖 片栗粉 はるさめ ご ま油 薄力粉 バター ご ま	キャベツ たまねぎ ビーマン にんにく しょうが きゅうり に んじん チンゲンサイ しめじ りんご ほうれんそう
20	火	煮込みうどん コーンサラダ オレンジゼリー	牛乳 くまのポンデケージョ	豚かたロース 牛乳 豆腐 脱脂粉乳 チーズ	うどん サラダ油 上白糖 白玉粉 薄力粉	ほうれんそう にんじん 長ね ぎ だいこん しめじ キャベ ツ きゅうり コーン オレンジ ジュース 粉寒天
21	水	ごはん ひじきの千草焼き 白滝の炒め煮 みそ汁 くだもの	牛乳 カステラ	鶏ひき肉 鶏卵 味噌 牛 乳	精白米 サラダ油 上白 糖 しらたき はちみつ 強 力粉	たまねぎ ひじき ほうれんそ う 長ねぎ しょうが キャベ ツ にんじん キウイ

日	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
22	木	ごはん さばカレー香り揚げ わかめの酢の物 すまし汁 みかん	牛乳 さつまいものようかん	さば 牛乳	精白米 薄力粉 サラダ 油 上白糖 焼きふ さつ まいも	ブロッコリー きゅうり わかめ ほうれんそう たまねぎ みか ん 粉寒天
23	金	チキンライス 玉ねぎサラダ 肉団子スープ くだもの	牛乳 ポテトもち	鶏もも 鶏ひき肉 豚ひき 肉 牛乳	精白米 サラダ油 オリー ブ油 上白糖 片栗粉 は るさめ ごま油 じゃがいも バター	たまねぎ にんじん グリン ピース ブロッコリー コーン しょうが 長ねぎ はくさい イ ンゲン バナナ のり
26	月	ごはん 鮭のマヨコーン焼き カブのそぼろ煮 みそ汁 くだもの	牛乳 ココア蒸しパン	さけ チーズ 鶏ひき肉 味噌 牛乳 脱脂粉乳	精白米 サラダ油 片栗 粉 ホットケーキミックス 上白糖	たまねぎ コーン かぶ イン ゲン キャベツ にんじん リ んご
27	火	ごはん 五目巾着煮 ごまドレッシングサラダ みそ汁 くだもの	麦茶 高野豆腐のミルク煮	油揚げ 鶏ひき肉 木綿 豆腐 味噌 高野豆腐 牛乳 きな粉	精白米 上白糖 サラダ 油 ごま 黒蜜	にんじん ひじき しいたけ えだまめ しょうが もやし きゅうり コーン はくさい え のきたけ バナナ
28	水	食パン イカメンチ ブロッコリーと卵のサラダ スープ みかん	牛乳 しらすとわかめのおにぎり	いか 鶏卵 牛乳 しらす	食パン 薄力粉 片栗粉 サラダ油 精白米 ごま	たまねぎ えだまめ トマト ブ ロッコリー にんじん だいこん インゲン みかん わかめ

今月の平均栄養価

	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー	516kcal	391kcal
たんぱく質	20.1g	14.8g
脂質	14.8g	11.0g
炭水化物	73.8g	56.7g
塩分	2.0g	1.5g

節分

節分は1年の節目とされ、新しい年を迎える前に厄(鬼)を払う行事をします。「鬼は外、福は内」と叫んで鬼を追い出し福が出て行かないように戸を閉めて、年の数だけ豆を食べます。「みんなが1年間元気に過ごせますように」とお祈りしましょう。

背すじぴん!で
元気!

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん! は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。

