

2月献立表

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	3歳 未満児食	全園児共通献立	午後のおやつ	主な材料			3歳未満児	3歳以上児
						あか	き	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
						からだを つくる	ちからが でる	からだのちようしを よくする	脂質(g)	塩分(g)
1	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉の野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	267 8.7 4.9 0.3	188 8.8 6.0 0.4
3	月	麦茶 せんべい	麦飯	豆入りキーマカレー ポイルウインナー (ほうれん草の中華和え) フルーツポンチ 誕生会	牛乳 ケーキ	豚肉 水煮大豆 カニカマ 牛乳		玉ねぎ 黄桃缶 人参 みかん缶 もやし パナナ ほうれん草	604 21.0 19.9 1.2	751 28.3 28.4 1.7
4	火	牛乳 ウエハース	麦飯	さわらの香味焼き 三色納豆 (ごぼうのから揚げ) ポテトサラダ みそ汁 果物	麦茶 ごま蒸かし	さわら 納豆 ハム 高野豆腐	片栗粉 油 じゃがいも もち米	長ねぎ きゅうり 人参 コーン ごぼう もやし ほうれん草	583 23.1 17.0 1.7	502 22.6 15.3 1.9
5	水	牛乳 バナナ	ゆかりご飯	とりつくね かぼちゃの甘煮 (切干大根のサラダ) みそ汁 果物	牛乳 ピザトースト	鶏肉 豆腐 ハム 油揚げ	食パン	れんこん かぼちゃ 長ねぎ きゅうり 人参 コーン 生姜 キャベツ 切干大根	532 23.8 18.3 1.6	471 25.9 20.7 1.6
6	木	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯	かれいの磯辺焼き (筑前煮) ブロッコリーのちらし和え みそ汁 果物	麦茶 煮込みうどん	かれい 鶏肉 カニカマ 豆腐	小麦粉 油	ごぼう しいたけ れんこん 白菜 人参 玉ねぎ ブロッコリー	460 24.2 12.8 1.5	308 22.8 8.9 1.6
7	金	麦茶 ごませんべい	麦飯	豆腐ナゲット 昆布の煮物 ミントマト みそ汁 果物	牛乳 りんごタルト	豆腐ナゲット 油揚げ 牛乳	麩	切り昆布 もやし 人参 玉ねぎ しいたけ 小ねぎ ミニトマト	414 11.8 12.7 1.2	420 15.4 19.0 1.7
8	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	273 9.6 5.1 0.2	196 10.0 6.3 0.3
10	月	麦茶 小魚すなっく	麦飯	ほっけの焼き魚 ひじきの煮物 ブロッコリーのごま和え みそ汁 果物	牛乳 野菜入りパンケーキ	ほっけ 油揚げ 豆腐 牛乳	油 ホットケーキ ミックス	人参 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ もやし 小松菜 ブロッコリー	408 18.6 11.9 1.3	404 23.3 17.6 1.5
11	火			建国記念の日 						
12	水	麦茶 とうもろこしすなっく	麦飯	鮭の塩焼き さつまいものオレンジ煮 (白菜のおかか和え) みそ汁 キャロットゼリー	牛乳 バナナのスティックケーキ	鮭 高野豆腐 牛乳	さつまいも	白菜 人参 小松菜 大根 えのきたけ	438 17.5 10.2 1.0	413 21.9 14.4 1.3
13	木	牛乳 バナナ	麦飯	炒り豆腐 手作りふりかけ (ほうれん草とコーンの和え物) クリームシチュー 果物	牛乳 二色ラスク	豆腐 鶏肉 しらす 鶏肉	じゃがいも フランスパン	人参 もやし 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ ほうれん草	570 24.0 20.5 1.6	504 25.4 23.4 2.2
14	金	麦茶 わかめせんべい	麦飯	ハート型ハンバーグ (れんこんのカレー炒め) かぼちゃサラダ みそ汁 果物	牛乳 ブルーベリーマフィン	ハンバーグ ベーコン ハム チーズ	ホットケーキ ミックス バター	れんこん 玉ねぎ ピーマン 小ねぎ かぼちゃ キャベツ	473 15.9 15.8 1.5	507 21.9 23.9 1.9
15	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	267 8.7 4.9 0.3	188 8.8 6.0 0.4
17	月	麦茶 小魚すなっく	麦飯	さばのみそ焼き 春菊入りかき揚げ 春雨サラダ 肉団子スープ 果物	牛乳 バナナケーキ	さば ハム 肉団子 牛乳	さつまいも 小麦粉 油 春雨	春菊 白菜 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり パナナ 人参	556 19.8 20.8 1.2	620 26.5 30.1 1.7
18	火	牛乳 チーズスティック	麦飯	鶏肉の漬け焼き 大根の煮物 (キャベツとわかめのサラダ) みそ汁 果物	牛乳 スイートパンプキン	鶏肉 豚肉 高野豆腐 牛乳	バター	生姜 キャベツ にんにく わかめ 大根 もやし 人参	527 24.2 18.4 0.9	456 25.3 19.8 1.5
19	水	牛乳 バナナ	麦飯	豚肉のねぎ塩ソース 粉ふき芋 人参のしりしり みそ汁 果物	牛乳 ペラ焼き	豚肉 ツナ 豆腐 牛乳	じゃがいも 小麦粉	長ねぎ 白菜 にんにく 大根 人参 小ねぎ えのきたけ	542 24.0 19.2 1.2	481 26.2 22.4 1.5
20	木	麦茶 ごませんべい	麦飯	チキンナゲット (ごぼうサラダ) ブロッコリーとコーンの和え物 みそ汁 じゃがいもゼリー	牛乳 マカロニきな粉	チキンナゲット ツナ 高野豆腐 きな粉	マカロニ	ごぼう 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし ブロッコリー	445 18.5 11.7 1.2	446 23.0 17.2 1.6
21	金	麦茶 わかめせんべい	麦飯	鮭のみそ焼き マカロニサラダ ミニトマト すまし汁 果物	牛乳プリン ビスケット	鮭 ハム 豆腐 牛乳プリン	油 マカロニ 麩	きゅうり コーン 人参 ミニトマト ほうれん草	359 15.0 7.8 0.9	283 16.0 9.7 1.1
22	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	273 9.6 5.1 0.2	196 10.0 6.3 0.3
24	月			振替休日 						
25	火	麦茶 とうもろこしすなっく	麦飯	さばの塩焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 果物	牛乳 ジャムサンド	さば 油揚げ 豆腐 牛乳	食パン	人参 もやし しいたけ 玉ねぎ 切干大根 ブロッコリー	411 19.6 13.0 1.3	420 25.0 19.1 1.6
26	水	牛乳 バナナ	麦飯	豆腐の五目焼き レバーそぼろ (ほうれん草のナムル) わかめスープ みかんゼリー	麦茶 ツナコーンおにぎり	豆腐 鶏肉 レバー ハム	白米	人参 もやし コーン わかめ 小ねぎ 玉ねぎ ほうれん草	520 21.7 13.6 0.9	391 20.1 11.8 1.2
27	木	牛乳 ウエハース	わかめご飯	ぶりのから揚げ (五目和え) ミントマト あいしょう汁 果物	麦茶 ほうれん草のクリームバスタ	ぶり 油揚げ ベーコン ツナ	片栗粉 小松菜 さつまいも スバグティ	生姜 しいたけ 人参 大根 ミニトマト	540 20.9 21.1 1.7	444 20.4 20.4 2.1
28	金	麦茶 小魚すなっく	麦飯	マーボー春雨 バイクドポテト (きゅうりのゆかり和え) みそ汁 果物	牛乳 ビスキュイトースト	豚肉 豆腐 牛乳	春雨 じゃがいも 食パン バター	人参 もやし 長ねぎ 白菜 しいたけ レモン きゅうり	469 16.7 13.9 1.2	503 21.3 20.5 1.7

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・青字はひまわり組のリクエストメニューです。

・2月3日(月)は誕生会ですので3歳以上児のお子さんはご飯のいらない日です。



きゅうしよくだより

令和7年1月28日 №11

節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。節分には季節を分けるということと、季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気を付けるというそれぞれの意味があります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



「畑のお肉」大豆のおはなし

豆腐



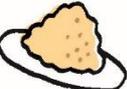
大豆は「畑の肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。しかもそのタンパク質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れたもの。私たちの身近にはたくさん大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう！



油揚げ



味噌



きな粉



納豆



発酵食品、みそ

健康によいと話題の発酵食品。みそもその一つで、ダイズとこうじ、塩を発酵させたものです。元々、たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルなど、栄養豊富なダイズ。それが発酵することで、**栄養価がアップ**し、**消化・吸収しやす**なっています。みそにはさらに、他の食品の消化吸収を助け、腸内にたまったものを体外に出す効果もあります。

発酵食品とは、微生物の働きによって、風味や栄養価が高まった食べ物のこと。漬け物や納豆、チーズも発酵食品です。



風邪のときこそ大事な食事！

風邪をひいたときの食事というと、おかゆを思い浮かべる人が多いかもしれませんが。でも最近では、食欲があって、おなかの調子も悪くないときには、普通の食事をとるよう推奨されています。食べ物でしっかり栄養をとって、体の中から元気にしてあげましょう。



熱があるときの食事

以前は、食欲が回復するまでは、食事を控えることが一般的でしたが、体力を消耗するため、現在では可能な範囲で、食事を口にするのが勧められています。

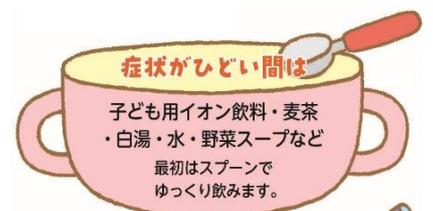
- ・まずは子ども用イオン飲料や、ビタミンが豊富なダイコンやニンジン水を水で煮込んだ上澄みスープなどを。
- ・食事は、エネルギーやタンパク質が高く、消化のよい物を。卵雑炊やポタージュ、ヨーグルト、煮込みうどんなどでもよい。



無理に食事をとらせたりせず、可能な範囲で進めます。

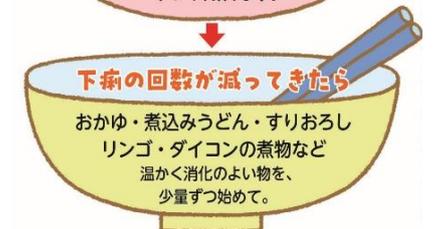
下痢のときの食事

子どもは下痢を伴う病気になりやすいもの。下痢をすると水分を控えたいくなりますが、子どもは脱水症状を起こしやすいので、適切な水分補給が大切です。



症状がひどい間は

子ども用イオン飲料・麦茶
・白湯・水・野菜スープなど
最初はスプーンで
ゆっくり飲みます。



下痢の回数が減ってきたら

おかゆ・煮込みうどん・すりおろしリンゴ・ダイコンの煮物など
温かく消化のよい物を、
少量ずつ始めて。