

令和2年

2月のメニュー



曜日	献立名	おやつ	体を作るものになる	体の調子を整える	カや熱になる	エネルギー		蛋白質	
						総量	塩分	総量	塩分
1 土	親子丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グリーン ピース・白菜・人参・長ネ ギ・ブロッコリー・りんご	米・たまりせ んべい・里芋	381	13.8	305	11.0
2 日	♪休園♪								
3 月	♪節分メニュー♪ 煮干しふりかけご飯・けんちん汁 大豆ハンバーグ・ひじき煮物・みかん	鬼まんじゅう 大豆・麦茶	煮干し・ごま・青のり・豆 腐・油揚げ・昆布・大豆・豚 肉・さつまいも・ひじき・豆 乳・スキムミルク	大根・人参・ごぼう・長ネ ギ・しいたけ・玉ねぎ・枝 豆・みかん	米・ホットケー キミックス・ごま油・ パフ・片栗粉・米 油・さつまいも	613	22.9	490	18.3
4 火	黒米ごはん・なめこみそ汁・鮭の しモン蒸し・切干大根豆腐煮・りんご	小松菜マフィン 昆布・麦茶	豆腐・煮干し・鮭・さつまい も・豚肉・ベーコン・昆布	なめこ・長ネギ・小松菜・人 参・切干大根・しいたけ・り んご	米・黒米・ ホットケーキ ミックス	491	22.4	393	17.9
5 水	煮干しふりかけご飯・きのこスープ 筑前煮・ブロッコリーサラダ・バナナ	ツナ&ジャムサンド イッチ 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・ペ ーコン・鶏肉・ちくわ・魚肉 ソーセージ・ツナ缶	しめじ・えのき・大根・人参・ごぼう・ しいたけ・グリーンピース・いちごジャ ム・きゅうり	米・米油・食 パン・マヨ ネーズ	565	17.3	452	13.8
6 木	黒米ごはん・豆腐のみそ汁・サバの ごま焼き・さつまいもサラダ・いよかん	塩昆布おにぎり 煮干し・麦茶	豆腐・わかめ・煮干し・ サバ・ごま・魚肉・塩昆 布・チーズ・鶏卵	長ネギ・きゅうり・人参・ りんご・いよかん	米・黒米・さ つまいも・マ ヨネーズ	645	22.1	516	17.7
7 金	納豆ごはん・豚汁 ごまネーズ和え・チーズ・りんご	きな粉バナナ 煮干し・麦茶	納豆・チーズ・ごま・青 のり・豚肉・鶏卵	大根・人参・ごぼう・長ネ ギ・ほうれん草・人参・蓬 根・りんご・バナナ	米・マヨネー ズ	471	18.2	377	14.6
8 土	豚のしょうが焼き丼・コンソメスープ ブロッコリー・みかん	レーズン蒸しパン 煮干し・麦茶	豚肉・ベーコン・煮干 し・豆乳	玉ねぎ・しいたけ・グリーン ピース・キャベツ・人参・しめ じ・ブロッコリー・みかん・レー ズン	米・米油・ ホットケーキ ミックス	524	18.9	419	15.1
9 日	♪休園♪								
10 月	パセリライス・菜の花豆腐シチュー かぶのスープ・温野菜・みかん	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	鶏肉・スキムミルク・豆 乳・ヨーグルト・煮干し	パセリ・人参・玉ねぎ・菜の花・ コーン・かぶ・しいたけ・ブロッ コリー・かぼちゃ・みかん・パナ ナ	米・玄米フレー ク・じゃがいも	501	17.7	401	14.2
11 火	♪休園♪(建国記念の日)								
12 水	♪愛情弁当♪(そりすべり)	たまりせんべい 麦茶							
13 木	煮干しふりかけご飯・春雨スープ じゃこオムレツ・ひじき煮物・バナナ	高野豆腐おにぎり 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・ペ ーコン・鶏卵・じゃこ・さつまい も・ひじき・高野豆腐	白菜・玉ねぎ・ブロッ コリー・コーン・枝豆・人 参・バナナ・しそ	米・春雨・じゃ がいも・きび砂 糖	539	17.5	431	14.0
14 金	高野豆腐のふわふわ卵丼・キャベツ スープ・じゃこ和え・チーズ・バナナ	小倉蒸しパン するめ・麦茶	鶏卵・高野豆腐・チー ズ・しらす・豆腐・スキ ムミルク・小豆・するめ	玉ねぎ・しいたけ・グリーン ピース・キャベツ・人参・コーン・ほ うれん草・蓬根・バナナ	米・ごま油・ ホットケーキ ミックス・米油	550	18.1	440	14.5
15 土	ゆかりごはん・冬野菜ポトフ ゆでたまご・りんご	サンドイッチ 煮干し・麦茶	ウインナー・鶏卵・ 煮干し	しそ・白菜・人参・玉 ねぎ・ごぼう・りんご・マ マレード	米・食パン	439	14.0	351	11.2
16 日	♪休園♪								
17 月	パセリライス・冬野菜カレー・舞茸の スープ・温野菜・みかん	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	豚肉・ベーコン・ヨー グルト・煮干し	パセリ・玉ねぎ・人参・ごぼう・ 蓬根・りんご・生薑・鰹節・長ネ ギ・ブロッコリー・みかん	米・バター・じゃ がいも・薄力粉・ 玄米フレーク	430	14.6	344	11.7
18 火	黒米ごはん・おでん汁・タラの カレー焼き・切干大根サラダ・オレンジ	鮭おにぎり 煮干し・麦茶	さつまいも・ちくわ・昆 布・かつお・たら・ツ ツ・鮭・ごま・煮干し	大根・人参・キャベ ツ・切干大根・オレンジ ジュ	米・黒米・ 米油	490	21.1	392	16.9
19 水	煮干しふりかけご飯・もずくスープ 肉じゃが・切り昆布サラダ・バナナ	サンドイッチ 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・ 卵・もずく・豚肉・鶏 卵・魚肉・昆布	長ネギ・人参・玉ねぎ・グ リンピース・キャベツ・コーン・パナ ナ・いちごジャム・ブルーベ リージャム	米・じゃがいも・ きび砂糖・食パン	545	16.0	436	12.8
20 木	黒米ごはん・白菜みそ汁・サバの香味 パン粉焼き・高野豆腐の煮物・みかん	ふかひし・大豆 昆布・麦茶	油揚げ・サバ・ツナ・高 野豆腐・大豆・昆布・煮 干し	白菜・玉ねぎ・パセリ・大 根・人参・長ネギ・みかん	米・黒米・さ つまいも	540	19.3	432	15.4
21 金	野菜納豆ごはん・鶏団子スープ ひじき和え・チーズ・いよかん	じゃがチーズ焼き 煮干し・麦茶	納豆・じゃこ・かつお・鶏 肉・ツナ・ひじき・チーズ・ 煮干し	ほうれん草・もやし・人参・ 長ネギ・白菜・しいたけ・玉 ねぎ・豆腐・いよかん	米・じゃがいも ・片栗粉・ マヨネーズ	467	20.1	374	16.1
22 土	豚丼・野菜スープ ブロッコリー・りんご	さつまいも蒸しパン 煮干し・麦茶	豚肉・煮干し・豆乳	玉ねぎ・人参・グ リンピース・白菜・コーン・ブロッ コリー・りんご・さつまいも	米・きび砂糖・ ホットケーキ ミックス	541	16.9	432	13.5
23 日	♪休園♪(天皇誕生日)								
24 月	♪休園♪(天皇誕生日振替休日)								
25 火	黒米ごはん・わかめみそ汁・鮭の マヨコーン焼き・春雨サラダ・オレンジ	切干大根ピラフおに ぎり・煮干し・麦茶	油揚げ・わかめ・煮干 し・鮭・ハム・えび・ ごま	白菜・コーン・しめじ・人参・ きゅうり・オレンジ・切干大根・ 玉ねぎ・にんにく・グ リンピース	米・黒米・マヨ ネーズ・春雨 ・ごま油	539	21.3	431	17.0
26 水	煮干しふりかけご飯・高野豆腐みそ汁 肉豆腐・ココロサラダ・バナナ	ココア蒸しパン 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・ 高野豆腐・豚肉・豆腐・ ハム・スキムミルク・豆 乳	かぼちゃ・長ネギ・白菜・玉 ねぎ・人参・しいたけ・きゅ うり・バナナ	米・米油・きび砂 糖・片栗粉・じゃ がいも・ホットケー キミックス	564	20.1	451	16.1
27 木	黒米ごはん・大根のみそ汁・クリスピー フライ・コールスロー・チーズ・りんご	プリン するめ・麦茶	油揚げ・煮干し・たら 卵・ハム・するめ・プリ ン	大根・ほうれん草・キャベ ツ・きゅうり・人参・コー ン・りんご	米・黒米・マヨ ネーズ・米油	494	19.3	395	15.4
28 金	ひじきごはん・豆乳スープ カレーザンギ・カラフルサラダ・みかん	お誕生ケーキ 煮干し・麦茶	ひじき・油揚げ・豆 乳・鶏肉・煮干し・卵	人参・しめじ・白菜・玉 ねぎ・しょうが・ブロッコ リー・コーン・みかん・りんご・パナ ナ	米・米油・片栗 粉・薄力粉・きび 砂糖・ホイップ	574	18.2	459	14.6
29 土	二色丼・わかめスープ ブロッコリー・バナナ	ゆかりおにぎり 煮干し・麦茶	卵・鶏肉・わかめ・ ごま・煮干し	グ リンピース・長ネ ギ・ブロッコリー・パ ナナ・ゆかり	米・米油	528	18.8	422	15.0

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

(3~5歳) (1~2歳)

※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。

※おやつとするめいか・煮干し・昆布・いり大豆はうさぎ・きりん・ぱんだ組に提供します。りす組には昆布・煮干を提供します。

※「煮干しふりかけ」とは、煮干し・ごま・青のりを混ぜた手作りふりかけです♪



# ドレミ保育園 2月給食だより



今年は雪が少なく過ごしやすい冬ですね。しかし冬は気温が低く乾燥しウイルスが飛びやすくなります。外から帰ったらまず手洗いをしましょう！

また、細菌やウイルスと戦う免疫力をつけるため、たんぱく質や鉄・亜鉛などのミネラルをとりながら、ウイルスの侵入を防ぐ役目のあるビタミンA・Cをしっかりととりましょう。普段からバランスのとれた食生活を心がけましょう。

## 今年度の食育目標「食事のあいさつ・食事のマナー」

食事の姿勢をもう一度かくにんしましょう！

- ・テーブルに向かって真っすぐ座る。
- ・テーブルとの間はこぶし一つ分あける
- ・ひじはつかない。



良い姿勢で食べると消化・吸収がアップします。よく噛んでたべましょう！！

## 1月8日(水) お正月バイキングを行いました



トングの使い方に慣れてきて  
上手に取り分けています



お正月メニュー♪ 煮干しふりかけごはん・お雑煮・筑前煮・田作り・紅白なます・果物三種

うさぎ組さんは果物三種を  
自分でとりました◎



## 1月16日(木) 食育デー「会津郷土料理こづゆ」を作りました

内陸の会津地方でも入手可能な海産物の乾物を素材とした汁物で、昔の人にはごちそうでした。今もお正月や冠婚葬祭でふるまわれています

具たくさんのかづゆが  
できました♪

先生がかづゆのお話をしています

きくらげをちぎっています

包丁使いも上手です



ドレミ保育園・きらり保育園の給食では、以下の食材を使用しています。



黒米



切干大根



ひじき



煮干し



昆布



するめ



カルシウム強化

歯・顎を鍛える

手作りで添加物の少ない健康な食事を目指しています!! 子供たちが元気に育ちますように。

担当：栄養士 佐藤律子 調理師 菅野祐子