

平成 29 年 2 月 分 給 食 献 立 表

社会福祉法人 和会
中央保育園

保育所 エネルギー 520kcal 520kcal
蛋白質 20.0g 20.0g
栄養基準量 脂肪 15.0g 15.0g
(3歳児以上) (3歳児未満)
475kcal 475kcal
16.0g 16.0g
14.0g 14.0g

日曜	朝	おやつ (3歳未満)	お	昼	ご	は	ん	お	やつ		
曜	献立名	材料	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名		
1	くだもの牛乳	くだもの牛乳 50 80	カレーサンド ペイザンスープ くだもの	サンドパン 30 パン粉 2 キャベツ 20	豚ミンチ 15 ケチャップ 5 ベーコン 5	人参 10 ブロッコリー 20 チンゲン菜 10	玉ねぎ 30 ミニトマト 15 コンソメ 2	コーン 5 カレールー 4 じゃが芋 20 人参 10 スキム 10 くだもの 50	わかめごはん お茶	白米 40 炊き込みわかめ 1	
2	ゆで芋牛乳	さつまい芋牛乳 50 80	魚の味噌煮 パンサンスー ごはん くだもの	魚 50 煮干し 2 きゅうり 20 酢 4	大根 30 砂糖 3 人参 5 醤油 1	人参 20 醤油 3 ハム 5 ごま油 1	昆布 2 いんげん 5 味噌 2 卵 5 春雨 16 白米 40 くだもの 50	生姜 1 酒 2 みりん 2 春雨 16 砂糖 3	きな粉団子 牛乳	やわみ 30 きな粉 15 砂糖 5 塩 牛乳 200	
3	ジャムサンド牛乳	サンド用食パン 20 牛乳 80 ジャム 5	節分 ハンバーグ 具沢山汁 ごはん くだもの	合ミンチ 20 ケチャップ 2 枝豆 10 干しいたけ 1 くだもの 50	豆腐 20 スパゲティ 13 とんがりコーン 2 ネギ 5 卵 10	パン粉 10 スライスチーズ 2 ごぼう 10 人参 5 煮干し 2	玉ねぎ 20 人参 5 里芋 20 味噌 4 白米 40	コンソメ 1 塩・コショウ 2 油 2 こんやく 10 白米 40	小豆入り蒸しパン 牛乳	ミックス粉 20 小豆缶 7 牛乳 15 砂糖 3 牛乳 200	
4	お菓子牛乳	お菓子牛乳 5 80	中華おこわ さつまい くだもの	もち米 50 醤油 2 干しいたけ 1 くだもの 50	豚肉 5 コンソメ 1 さつまい芋 20	竹の子 10 砂糖 1 さつまい揚げ 5	人参 10 酒 1 ネギ 5	えのき 10 鶏肉 10 味噌 4 煮干し 2	ロールカステラ お茶	ロールカステラ 10 牛乳 200	
5	日										
6	チーズ牛乳	チーズ牛乳 10 80	三色混ぜご飯 きび団子汁 くだもの	白米 40 みりん 2 鶏肉 10 味噌 4	ミンチ 20 卵 10 ねぎ 10 さきごぼう 10 人参 10 くだもの 50	しょうが 1 油 1 人参 10 厚揚げ 20	砂糖 2 醤油 2 酒 2 塩 1 キビ粉 10 煮干し 2	酒 2 青菜漬け 10	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 90 みかん缶 5 もも缶 10 リンゴ 10 バナナ 10	
7	くだもの牛乳	くだもの牛乳 50 80	チキングラタン 白菜のおかか和え パン くだもの	鶏肉 20 スクム 20 チーズ 15 ロールパン 40 くだもの 50	ペンネ 7 バター 6 白菜 40 人参 10 くだもの 50	玉ねぎ 30 しめじ 15 人参 10 ほうれん草 20	コーン 5 小麦粉 6 ホワイトイン 1 かつお節 1	しょう油 2	焼きいも 牛乳	さつまい芋 80 牛乳 200	
8	プリン	プリン粉 4 牛乳 40			給食研修会があります。 お弁当をお願いします。				お菓子牛乳	お菓子 15 牛乳 200	
9	ヨーグルト	ヨーグルト 50 くだもの 30 フルーツソース 2	ちゃんこうどん 煮豆 くだもの	鶏肉 20 うどん 60 塩 4	白菜 50 あげ 5 鶏ガラ 10 くだもの 50	大根・干しいたけ 21 人参 10 醤油 4 白米 40	ちくわ 5 ネギ 10 砂糖 8	ネギ 10 砂糖 8	ドーナツ 牛乳	ミックス粉 20 卵 5 牛乳 5 油 5 粉砂糖 1 牛乳 200	
10	ゆで芋牛乳	さつまい芋牛乳 50 80	お魚天 ソーメン汁 ごはん くだもの	イワシミンチ 50 蒲鉾 5 白米 40 くだもの 50	人参 10 キャベツ 20 人参 10 白米 40	コーン 5 人参 5 卵 10	グリーンピース 5 きゅうり 10 絹さや 5	片栗粉 10 味ボン 5 ソーメン 11 醤油 4	ジャムサンド 牛乳	サンド用食パン 20 マーガリン 2 ジャム 5 牛乳 200	
11	土										
12	日										
13	お菓子牛乳	お菓子牛乳 5 80	マーボー豆腐 わかめスープ ごはん くだもの	合ミンチ 20 玉ねぎ 20 味噌 2 絹さや 5	生姜 1 人参 10 酒 2 煮干し 2	ニンニク 1 豆腐 50 みりん 2 醤油 4	豆板醤 1 ネギ 10 油 1 白米 40 くだもの 50	ごま油 1 干しいたけ 2 砂糖 3 醤油 3 わかめ 1 コーン 5	いもまんじゅう 牛乳	ミックス粉 20 ヨーグルト 10 さつまい芋 25 砂糖 5 牛乳 200	
14	くだもの牛乳	くだもの牛乳 50 80	冬野菜カレー 野菜サラダ くだもの	肉 20 レンコン 20 きゅうり 10	白米 40 里芋 20 キャベツ 20	玉ねぎ 40 カレールー 15 ボン酢 3 くだもの 50	人参 10 レタス 5 トマト 30	白菜 20 卵 10	バレンタイン ホットケーキ 牛乳	ミックス粉 20 卵 5 牛乳 15 イチゴ 20 粉砂糖 1 牛乳 200	
15	枝豆牛乳	枝豆牛乳 10 80	ひじきと切り干し大根の含め煮 じゃが玉味噌汁 ごはん くだもの	鶏肉 15 醤油 3 じゃが芋 20 くだもの 50	ひじき 2 砂糖 3 人参 10	切り干し大根 80 酒・みりん 4 煮干し 2	人参 15 油 2 みそ 4	あげ 5 焼き豆腐 20 ネギ 5 白米 40	小倉パン 牛乳	ロールパン 30 マーガリン 2 小豆缶 11 牛乳 200	
16	スティックパン牛乳	スティックパン 10 牛乳 80	八宝菜 春雨スープ ごはん くだもの	豚肉 20 片栗粉 3 コーン 5 塩・コショウ 2	イカ 10 ネギ 10 うずらの卵 10 ごま油 1 白米 40 くだもの 50	エビ 10 きくらげ 1 酒 1 わかめ 1	酒 2 人参 15 醤油 4 人参 5 絹さや 5	生姜 1 白菜 40 砂糖 3	スイートポテト 牛乳	さつまい芋 50 バター 2 スキム 10 卵黄 2 みりん 1 牛乳 200	
17	チーズ牛乳	チーズ牛乳 10 80	豚汁 魚のニンニク風味 ごはん くだもの	豚肉 15 大根 20 砂糖 2	焼き豆腐 20 煮干し 2 醤油 2	ごぼう 15 ネギ 10 みりん 2	人参 15 味噌 5 酒 2	こんやく 10 魚 50 ニンニク 1 白米 40 くだもの 50	ゼリー	ゼリー 8	
18	くだもの牛乳	くだもの牛乳 50 80	ちゃんぽん しらすとチーズの卵焼き くだもの	豚肉 15 もやし 10 醤油 4 砂糖 1	中華麺 30 玉ねぎ 20 シラス 5 牛乳 15	イカ 10 ネギ 5 卵 40 油 2	エビ 10 キャベツ 20 人参 10	人参 10 鶏ガラ 2 塩コショウ 2 大葉 2	スノーボール お茶	無塩バター 5 薄力粉 3 コーンスターチ 14 パンコbreadcrumb 3 牛乳 200	
19	日										
20	ヨーグルト	ヨーグルト 50 くだもの 30 フルーツソース 2	モズク丼 豆腐白玉汁 くだもの	白米 35 ピーマン 15 砂糖 2 しめじ 10 くだもの 50	麦 5 コーン 10 酒 1 人参 20	モズク 1 油 1 生姜 1 大根 20	豚ミンチ 20 煮干し 2 片栗粉 1 煮干し 2	玉ねぎ 20 薄口しょう油 2 薄口しょう油 2 みそ 4	人参 20 みりん 3 トーフ 15 ネギ 5	UFOパン 牛乳	ロールパン 30 卵 2 バター 2 薄力粉 2 牛乳 200

日	朝	おやつ(3歳未満)	お昼	ごはん	おやつ
曜	献立名	材料	献立名	材料	献立名
21	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	ししゃもフライ みそ汁 ごはん くだもの	ししゃも 50 小麦粉 5 卵 5 人参 5 きゅうり 5 味ポン 3 玉ねぎ 10 じゃが芋 20 えのき 10 くだもの 50	みたらし団子 牛乳
22	ゆで芋 牛乳	さつまいも 牛乳	肉団子スープ おから入りマカロニサラダ ごはん くだもの	鶏ミンチ 20 きくらげ 1 ねぎ 5 大根 20 人参 10 干しいたけ 1 マカロニ 7 きゅうり 20 玉ねぎ 20 マヨネーズ 5 牛乳 10 塩	コーンフレークケーキ 牛乳
23	ゼリー	ゼリー粉	★誕生会★ クロワッサン ミートポテトグラタン 野菜サラダ コンソメスープ	クロワッサン 30 フライドポテト 60 ピーマン 5 合ミンチ 15 塩・こしょう 赤ワイン 1 キップクリーム 1 チーズ 10 きゅうり 5 卵 20 ウインナー 10 蒲鉾 3 コンソメ 2 くだもの 50	ヨーグルト
24	ジャムサンド 牛乳	サンド用食パン 牛乳 ジャム	高菜チャーハン カレースープ くだもの	白米 40 高菜漬 10 人参 10 塩コショウ 1 白だし 1 油 1 じゃが芋 20 キャベツ 20 コンソメ 2 くだもの 50	ぜんざい お茶
25	くだもの 牛乳	くだもの 牛乳	お好み焼き風オムレツ ミルクスープ ごはん くだもの	鶏肉 10 エビ 10 キャベツ 20 山芋 10 ほんだし 1 タレ 2 大根 10 人参 10 ベーコン 10 絹さや 5 白米 40 くだもの 50	プリン
26					
27	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	和風スパ ポテサラ くだもの	スパゲティ 52 ベーコン 10 玉ねぎ 20 人参 5 ピーマン 5 ニンニク 1 人参 10 コーン 5 チーズ 10 レタス 5 マヨネーズ 5 塩・コショウ	ツナごはん お茶
28	くだもの 牛乳	くだもの 牛乳	チキンカツ 芋っこ汁 ごはん くだもの	鶏肉 40 塩コショウ キャベツ 20 人参 5 きゅうり 5 さつまいも 20 じゃが芋 20 味噌 4 煮干 2 白米 40	蒸しパン 牛乳



節分

現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回(立春・立夏・立秋・立冬の前日)あります。

旧暦では立春が年の初めだったので、旧暦元旦から7日までの間にあり、新暦では2月3、4日に当たります。

季節を分けるという意味の春分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)を追い払うのです。

節分でまく豆は、おなかをかなり膨らませます。食べ過ぎには注意をしてください。

豆にもいろいろあります。

大豆 / 色別に黄大豆、黒大豆、青大豆があります。

黄大豆 = 主に味噌、納豆、豆腐などの加工品にもなります。

黒大豆 = 黒豆です。おせち料理に使われます。

青大豆 = きな粉や煮豆にされます。

他にも豆には、小豆、ソラマメ、インゲン、金時豆など、いろいろあります。「豆は畑のお肉」と言われるくらい、たくさんの栄養が詰まっていますよ。

春野菜の特徴

寒さに耐え、冬の間のエネルギーをしっかりとため込んだ春の野菜は、冬眠状態からの再生をうながす「気付け薬」です。

体の新陳代謝をさかんにする「旬の気」のエネルギーがいっぱいつまっています。

春野菜の効用

菜の花 ~ 体の抵抗力を高める。貧血、高血予防。利尿作用。整腸、便秘予防。

せり ~ 高血圧、更年期障害、神経痛に有効。血液を浄化。

かぶ ~ 体の抵抗力を高める。粘膜の働きを強化。高血圧、動脈硬化予防。

ふき ~ 呼吸器系の機能を円滑に。整腸、便秘予防。

グリーンアスパラガス ~ 体の抵抗力を高める。利尿作用。高血圧予防。整腸、便秘防止。

みつ葉 ~ 食欲増進。神経の興奮を鎮める。皮膚の代謝促進。

たらの芽 ~ 糖尿や神経痛に。血液の浄化。

うど ~ 食欲増進。利尿作用。

春の野菜の散策も楽しくなりそうですね。

子どもと探してみてください。

