

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 献 立 名	お や つ (3歳未満) 材 料	お 献 立 名	昼 献 立 名	ご 材 料	お は ん 献 立 名	お や つ 献 立 名	材 料			
水	くだもの牛乳	くだもの 50 牛乳 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 コーン 5 カレールー 4	わかめごはん お茶	白米 40 炊き込みわかめ 1		
木	ゆで芋牛乳	さつま芋 50 牛乳 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 味噌 3 ハム 5 ごま油 1	昆布 2 いんげん 5 酒 2 春雨 16 白米 40	きな粉団子 牛乳	やわみ 30 きな粉 15 砂糖 5 塩 牛乳 200		
金	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	豆腐 20 スパゲティ 13 とんがりコーン 2 干しいたけ 1 卵 10	玉ねぎ 20 ケチャップ 2 人参 5 煮干し 2	人参 5 コンソメ 1 塩・コショウ 2 油 2 里芋 20 こんにやく 10 味噌 4 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		
土	お菓子牛乳	お菓子 5 牛乳 80	中華おこわ さつま汁 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 さつま芋 20	竹の子 10 砂糖 1 酒 1 ネギ 5	人参 10 えのき 10 鶏肉 10 人参 5 味噌 4 煮干し 2	ロールカステラ お茶	ロールカステラ 10		
日											
月	チーズ牛乳	チーズ 10 牛乳 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 人参 10	しょうが 1 油 1 人参 10 厚揚げ 20	砂糖 2 醤油 2 酒 2 塩 1 青菜漬け 10 キビ粉 10 煮干し 2	フルーツヨーグルト	ヨーグルト 90 みかん缶 5 もも缶 10 リンゴ 10 バナナ 10		
火	くだもの牛乳	くだもの 50 牛乳 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	ペンネ 7 バター 6 白菜 40 くだもの 50	玉ねぎ 30 コンソメ 2 人参 10	しめじ 15 塩・こしょう 2 ほうれん草 20 かつお節 1	焼きいも 牛乳	さつま芋 80 牛乳 200		
水	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		
木	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	人参 10 醤油 4 白米 40	ちくわ 5 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		
金	ゆで芋牛乳	さつま芋 50 牛乳 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	人参 10 キャベツ 20 人参 10 くだもの 50	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 煮干し 2	片栗粉 10 油 5 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	
土	<h1 style="text-align: center;">建 国 記 念 の 日</h1>										
日											
月	お菓子牛乳	お菓子 5 牛乳 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 2 ネギ 10 油 1 白米 40	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 さつま芋 25 砂糖 5 牛乳 200	
火	くだもの牛乳	くだもの 50 牛乳 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	人参 10 レタス 5 トマト 30 くだもの 50	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	
水	枝豆牛乳	枝豆 10 牛乳 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	
木	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	ネギ 10 うずらの卵 10 ごま油 1 白米 40	イカ 10 たけのこ 15 鶏ガラ 2 春雨 16 白米 40	エビ 10 きくらげ 1 酒 1 わかめ 1	酒 2 人参 15 醤油 4 砂糖 3 人参 5 絹さや 5	スイートポテト 牛乳	さつま芋 50 バター 2 スクム 10 卵黄 2 みりん 1 牛乳 200	
金	チーズ牛乳	チーズ 10 牛乳 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	こんにやく 10 魚 50 ニンニク 1 白米 40	ゼリー	ゼリー 8	
土	くだもの牛乳	くだもの 50 牛乳 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	エビ 10 キャベツ 20 人参 10 ネギ 5 鶏ガラ 2 大葉 2	スノーボール お茶	無塩バター 5 コーンスターチ 14 パンラニエッセンス 薄力粉 3 粉砂糖 3 牛乳 200		
日											
月	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 5 牛乳 80	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	やわみ 30 砂糖 1 しょう油 2 片栗粉 1 みりん 1 牛乳 200	
22	ゆで芋 牛乳	さつまいも 50 牛乳 80	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 1 人参 20 コーン 20 ハム 5 コショウ 白米 40 くだもの 50	コーンフレークケーキ 牛乳	コーンフレーク 5 マシュマロ 2 バター 2 牛乳 200	
23	ゼリー	ゼリー粉 4	★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 油 5 ピーマン 5 合ミンチ 15 塩・こしょう 1 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 味ポン 5 蒲鉾 3 コンソメ 2 くだもの 50	ヨーグルト	ヨーグルト 90	
24	ジャムサンド 牛乳	サンド用食パン 20 牛乳 80 ジャム 5	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	じゃこ 3 コーン 5 ビーマン 5 大根 10 人参 10 ウインナー 15 カレールー 5 カレー粉 1 醤油 1	ぜんざい お茶	小豆 20 砂糖 15 塩 やわみ 10
25	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	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	もやし 10 卵 20 ねぎ 10 マヨネーズ 3 青のり かつお節 1 白菜 20 コーン 5 スキム 10	プリン	プリン粉 8 牛乳 80
26							
27	お菓子 牛乳	お菓子 5 牛乳 80	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 ビーマン 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 1 えのき 15 しめじ 15 生シイタケ 15 醤油 4 じゃが芋 30 ハム 5 リンゴ 10 きゅうり 20 卵 10 くだもの 50	ツナごはん お茶	白米 40 切り干し大根 32 人参 5 ツナ 5 砂糖 3 醤油 3 酒 2 みりん 2	
28	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	チキンカツ 芋っこ汁 ごはん くだもの	鶏肉 40 塩コショウ 小麦粉 5 キャベツ 20 人参 5 きゅうり 5 さつまいも 20 じゃが芋 20 人参 5 味噌 4 煮干 2 白米 40 くだもの 50	卵 5 パン粉 5 油 5 味ポン 3 トマト 30 里芋 20 干しいたけ 1 ごぼう 10 ねぎ 5	蒸しパン 牛乳	ミックス粉 20 牛乳 16 粉黒砂糖 3 牛乳 200



## 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。

