

平成 30 年 2 月 分 給 食 献 立 表

社会福祉法人 和会
中央保育園

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

日 曜	朝 献 立 名	お や つ (3歳未満) 材 料	お 昼 献 立 名	ご は ん 材	お 午 前 献 立 名	お 夕 飯 献 立 名	お や つ 材 料
1 木	スティックパン 牛乳	スティックパン 20 牛乳 80	酢鶏 ソーメン汁 ごはん くだもの	鶏肉 20 醤油 1 酒 1 人参 10 干しいたけ 1 ピーマン 5 醤油 2 みりん 4 砂糖 3 片栗粉 3 ソーメン 6 卵 10 煮干し 2 醤油 3 白米 40	コンニク・生姜 2 片栗粉 3 玉ねぎ・竹の子 60 コーン 5 サラダ油 1 酢 4 ケチャップ 1 ウスターソース 1 塩・こしょう 卵 10 わかめ 1 人参・ネギ 10	ふくれ菓子 牛乳	小麦粉 20 酢 1 タンサン 1 牛乳 15 粉黒砂糖 10 卵 2 牛乳 200
2 金	お菓子 牛乳	お菓子 10 牛乳 80	大豆ごはん 納豆入りすりみ揚げ 大根の味噌汁 くだもの	白米 40 大豆 10 醤油 4 塩 40 イワシすり身 45 卵 5 油 5 サラダ菜 5 大根 10 味噌 4 ネギ 5 くだもの 50	かつお節 2 昆布 1 みりん そぎごぼう 8 刻み納豆 5 パン粉 10 あげ 3 煮干し 2	南南東やや右向いて食べよう チーズロール お茶	サンド用食パン 40 ジャム 5 棒チーズ 20
3 土	ゆで芋 牛乳	さつま芋 50 牛乳 80	グラタン おかか和え ごはん くだもの	鶏肉 20 玉ねぎ 40 エビ 5 バター 5 スキムミルク 20 コンソメ 2 もやし 40 人参 10 ほうれん草 10 くだもの 50	しめじ・コーン 15 ペンネ 7 小麦粉 5 白ワイン 1 塩コショウ 醤油 3 白米 40	フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト 90 バナナ 20 もも缶 10 みかん缶 5 パイナップル缶 10 りんご 10
4 日							
5 月	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	鶏すき焼き風 マカロニサラダ ごはん くだもの	鶏肉 20 白菜 40 人参 10 焼き豆腐 15 ネギ 10 ほうれん草 20 酒 2 みりん 2 マカロニ 7 人参 5 キャベツ 20 りんご 5 くだもの 50	くずきり 16 えのき 15 しめじ 15 大根 20 砂糖 3 醤油 3 きゅうり 10 ハム 5 ツナ 5 マヨネーズ 5 塩コショウ 白米 40	きな粉団子 牛乳	やわみ 30 きな粉 15 砂糖 3 塩 スキム 10 牛乳 200
6 火	プリン 牛乳	プリン粉 4 牛乳 40	ガーリックチキン ミルクスープ ごはん くだもの	鶏肉 50 ガーリック 1 塩 塩 酢 4 コーン 5 スキムミルク 10 キャベツ 10 チンゲン菜 10 くだもの 50	カブ 30 砂糖 3 人参 5 じゃが芋 20 塩コショウ 白米 40	チンスコー 牛乳	小麦粉 11 ラード 6 三温糖 9 牛乳 200
7 水	チーズ 牛乳	棒チーズ 10 牛乳 80	魚のホイル焼き 豆腐の味噌汁 ごはん くだもの	魚 50 玉ねぎ 20 人参 10 マヨネーズ 3 塩コショウ レモン 5 蒲鉾 3 ネギ 5 醤油 3	しいたけ 10 バター 3 味噌 5 豆腐 10 あげ 5 わかめ 1 煮干し 2 白米 40 くだもの 50	たこ焼き 牛乳	たこ焼き 30 ソース 2 かつお節 1 マヨネーズ 2 青のり 1 牛乳 200
8 木	ジャムサンド 牛乳	ロールパン 20 ジャム 5 牛乳 80	クリームスパ 海藻サラダ くだもの	ベーコン 10 玉ねぎ 30 コーン 5 スパダティ 52 ピーマン 5 スキムミルク 10 海藻ミックス 1 キャベツ 25 きゅうり 5 くだもの 50	えのき 10 しめじ・しいたけ 20 人参 5 ホイップクリーム 5 コンソメ 2 粉チーズ 5 トマト 30 卵 20 味ボン 5	フライドポテト 牛乳	フレンチポテト 60 油 5 ケチャップ 2 牛乳 200
9 金	お菓子 牛乳	おかし 5 牛乳 80	マーボー豆腐 わかめ中華スープ ごはん くだもの	豚ミンチ 15 豆腐 50 ネギ 5 豆板醤 砂糖 3 みりん 2 わかめ 1 竹の子 15 ごま 1 中華スープの素 2 白米 40	ニンニク・生姜 2 玉ねぎ 20 人参 10 味噌 2 醤油 2 酒 2 絹さや 5 卵 10 醤油 3 くだもの 50	まんじゅう 牛乳	ミックス粉 30 ヨーグルト 15 小豆 10 砂糖 8 塩 牛乳 200
10 土	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	高菜チャーハン・ウインナー 芋っこ汁 くだもの	白米 40 高菜漬け 10 油 1 ウインナー 10 じゃが芋 15 人参 5 ごぼう・干しいたけ 11	ちりめんじゃこ 5 人参 5 コーン 5 さつま芋 15 里芋 15 こんにゃく 10 煮干し 2 醤油 3 くだもの 50	焼き豚ラーメン お茶	ラーメン 33 ガラスープの素 2 小葱 5 焼き豚 5
11 日	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: red;">建 国 記 念 の 日</p>						
12 月	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: red;">振 替 休 日</p>						
13 火	枝豆 牛乳	枝豆 10 牛乳 80	トン汁 レンコンきんぴら ごはん くだもの	豚肉 15 人参 10 白米・干しいたけ 21 醤油 3 牛肉 5 人参 5 砂糖 2	ごぼう 10 豆腐 10 大根 20 ちくわ 3 煮干し 2 味噌 5 醤油 2 ごま 1 白米 40	ぜんざい お茶	小豆 20 砂糖 15 塩 やわみ 10
14 水	チーズ 牛乳	ペビーチーズ 10 牛乳 80	カレーライス 卵焼きサラダ くだもの	鶏肉 20 白米 40 玉ねぎ 40 コーン 5 油 1 カレールウ 10 パプリカ 5 卵 30 砂糖 2	人参 10 じゃが芋 60 グリンピース 3 キャベツ 20 きゅうり 5 ブロッコリー 15 味ボン・塩 5 油 1 くだもの 50	ココア蒸しパン 牛乳	ミックス粉 25 バター 3 ココア 1 砂糖 2 牛乳 15 牛乳 200
15 木	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: red;">お 弁 当 の 日</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: red;">お 弁 当 を お 願 い し ま す</p>		お菓子 牛乳	お菓子 10 牛乳 200	
16 金	マカロニの安倍川 牛乳	マカロニ 4 きな粉 6 砂糖 2 塩 牛乳 80	魚バーグ けんちん汁 ごはん くだもの	イワシのすり身 50 豆腐 20 玉ねぎ 15 ソース 2 トマト 30 キャベツ 20 ごぼう 10 人参 5 里芋 20 煮干し 2 醤油 3 白米 40	人参 10 ピーマン 5 ブロッコリー 20 ドレッシング 5 鶏肉 5 大根 10 ねぎ 5	揚げパン 牛乳	パン 30 きな粉 15 砂糖 3 塩 3 牛乳 200
17 土	ゆで芋 牛乳	さつま芋 50 牛乳 80	ちゃんこうどん レバーのケチャップ煮 くだもの	うどん 48 鶏肉 15 ネギ 10 あげみ 5 醤油 2 ケチャップ 2	大根 20 白菜 20 人参 10 煮干し 2 醤油 3 鶏レバー 25 油 1 くだもの 50	コーンフレークケーキ お茶	コーンフレーク 7 バター 2 マシュマロ 2
18 日							
19 月	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	里芋の旨煮 パンサンスー ごはん くだもの	豚肉 15 人参 15 干しいたけ 1 砂糖 3 卵 10 人参 10 砂糖 3 ごま油 1 白米 40	こんにゃく 10 里芋 50 春雨 16 きゅうり 15 酢 4 醤油 1	チーズ饅頭 牛乳	小麦粉 15 砂糖 5 バター 5 卵 5 卵黄 1 みりん 1 牛乳 200
20 火	ゼリー	ゼリー粉 4	魚の味噌煮 沢煮椀 ごはん くだもの	魚 50 生姜 1 砂糖 3 大根 30 人参 20 昆布 2 ごぼう 10 人参 5 しいたけ 10 醤油 2 白米 40	味噌 2 醤油 2 酒・みりん 3 煮干し 2 豚肉 5 煮干し 2 塩 1 くだもの 50	ゆで卵 枝豆 牛乳	卵 50 枝豆 20 味塩 牛乳 200

日	朝 お や つ (3歳未満)		お 昼		ご ば ん		お や つ	
曜	献立名	材 料	献 立 名	材 料	献 立 名	材 料	献 立 名	材 料
21	水	ジャム サンド 牛乳	いり鶏 ひじき入り白和え ごはん くだもの	鶏肉 15 人参 15 干しいたけ 1 砂糖 3 豆腐 30 ひじき 1 味噌 1 塩	ごぼう 20 レンコン 20 醤油 3 酒 2 枝豆 5 人参 5 白米 40 くだもの 50	竹の子 20 こんにゃく 10 みりん 2 いんげん 5 砂糖 2 ごま 1	焼き芋 牛乳	さつま芋 80 牛乳 200
22	木	お菓子 牛乳	★お誕生会★ チキン南蛮 キビごはん すまし汁 なめらかココアプリン	鶏肉 40 塩・コショウ みりん 1 酢 3 レッドキャベツ 5 キャベツ 20 蒲鉾 5 三つ葉 2 砂糖 6 ゼラチン 1	小麦粉 5 卵 5 砂糖 3 卵 5 玉ねぎ 5 マヨネーズ 3 スバゲティ 13 ケチャップ 5 煮干し 2 塩・醤油 2 *ホイップクリーム 2 くだもの 50	油 5 鶏がらスープ 2 マヨネーズ 3 ココア 2	ヨーグルト	ヨーグルト 90
23	金	ゆで芋 牛乳	肉団子スープ 韓国ちぢみ ごはん くだもの	鶏ミンチ 20 ネギ 5 人参 15 大根 20 小麦粉 10 片栗粉 1 エビ 10 濃口醤油 1 白米 40 くだもの 50	生姜 1 片栗粉 2 干しいたけ 1 マロニー 16 卵 3 ニラ 1 味噌 3 煮干し 2 味ポン 2 すりごま 1 油	白菜 40 小倉サンド 牛乳	パン 30 小豆缶 11 マーガリン 2 牛乳 200	
24	土	ミルクパン 牛乳	ラザニア 酢の物 ごはん くだもの	合ミンチ 20 玉ねぎ 20 餃子の皮 5 トマト缶 20 人参 5 ツナ 5 酢 4 白米 40	ニンニク 1 人参 10 コンソメ・ソース 2 ケチャップ 5 大葉 1 ごま 1 くだもの 50	干しいたけ 1 しめじ 15 大根 40 塩	ソルソルソーメン お茶	ソーメン 33 煮干し 2 味噌 2 蒲鉾 3 ネギ 5
25	日							
26	月	くだもの 牛乳	カレー味の肉じゃが 味噌汁 ごはん くだもの	豚肉 15 じゃが芋 60 カレー粉 砂糖 3 大根 20 あげ 5 白米 40 くだもの 50	玉ねぎ 40 人参 15 醤油 3 酒 2 ネギ・人参 10 わかめ 1 煮干し 2 味噌 4	こんにゃく 10 グリーンピース 5 みりん 2 油 2	フルーツサンド 牛乳	ドッグパン 30 ホイップクリーム 3 もも缶 10 みかん缶 10 牛乳 200
27	火	お菓子 牛乳	太平燕 (タイピンイエン) かぼちやの甘煮 くだもの	緑豆春雨 32 豚肉 15 キャベツ 30 干しいたけ 1 みりん 1 酒 1 煮干し 2 くだもの 50	エビ 10 イカ 10 ネギ 10 きくらげ 1 醤油 1 かぼちや 60	うずらの卵 20 竹の子 15 人参 10 鶏がらスープ 3 砂糖 2 醤油 2	つばきもち お茶	もち米 30 食紅 10 塩 5 塩 1
28	水	ヨーグルト	フィッシュバーガー ペイザンスープ くだもの	パン 40 マーガリン 1 卵 5 パン粉 5 コーン 5 ベーコン 5 スキムミルク 10	レタス 5 魚 50 油 5 マヨネーズ 1 キャベツ 20 じゃが芋 20 くだもの 50	塩コショウ 小麦粉 5 ミニトマト 15 大根 10 人参 5 コンソメ 2	混ぜご飯 お茶	白米 40 千切り大根 24 人参 5 ツナ 5 砂糖 3 醤油 3 酒 2 みりん 2



作ってみませんか？

節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった鬼に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいものですね。

乳児ボツリヌス症(1歳未満の乳幼児)

- ◎1歳超えると基本的にボツリヌス症は発症しない。
- ◎乳児が口から摂取したボツリヌス菌の芽胞が、腸の中で発芽、増殖してできる毒素により発症。
- ◎発芽は、加熱や乾燥に強く、芽胞を死滅させる菌は120℃で4分以上又はこれと同等の加熱殺菌が必要。
- ◎症状:3日以上の便秘後、吸乳力の低下、泣き声が弱い全身脱力、呼吸困難等が表れる。
- ◎国産、輸入品に関わらず1歳未満の乳幼児にははちみつを食べさせないことが予防法。
➡はちみつ入り飲料・食品(お菓子・カレールウ・そうめんのつゆ等)に注意!!

《簡単チキンナゲット》

材料:4人分

- 鶏むね肉 600g
- 卵 1個
- 酒 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1
- 小麦粉 大さじ6
- 塩 小さじ1弱

- 1、鶏胸肉は皮と余計な脂を取り除き、包丁でたたく。
- 2、ボールに卵を溶き、たたいた鶏肉と全ての材料を入れ良く混ぜ合わせる。
- 3、フライパンに5mmから1cm程度の油を温める。
- 4スプーンですくって平らにしながら両面きつね色に揚げれば出来上がり♪

《なめらかプリン》

プリン型10個分

- 牛乳 700ml
- ピュアココア 30g
- 砂糖 80g
- 粉ゼラチン 15g
- 水 80ml
- らくらくホイップ 30g
- 季節の果物

- 1、分量の水でゼラチンを増やしておく。
- 2、鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まで温める。
- 3、ボウルにココアと砂糖を入れ、②の温めた牛乳を少量加えて混ぜ、溶かす。(ダマにならないようにするため)
- 4、②の鍋に①と③を加え、かき混ぜながら温める。
- 5、氷水にあてながら、軽くとろみがつくまで混ぜる。(プリンが固まる時に分離するのを防ぐ)
- 6、器に氷を入れ冷蔵庫で冷やす。固まったら、ホイップクリームと季節の果物でトッピングする。



毎月の誕生会メニューは、子どもが喜ぶ姿を想像し工夫しながら作成しています。
毎日の給食は、栄養を考えながら季節の食材を取り入れた献立を作成しています。
この時期になると、食べる量も増え、子どもたちの身体も一回り大きくなり成長した姿がみられ嬉しく思います。



平成30年2月