

令和5年2月のこんだてひょう

狭山保育園

曜日	日	10時のおやつ (1~2歳児)	昼食	3時のおやつ (全員)	主材料			上段より 熱量(kcal) たんぱく(g)	
					熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	脂質(g)	塩分(g)
月	13	乳酸飲料 菓子	ご飯 春巻き 小松菜ともやしのごまよごし 白菜と大根のみそ汁 果物	牛乳 ★シウハートト	米 春巻きの皮 春雨 油 砂糖 すりごま 食パン マーガリン グラニュー糖	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン 小松菜 干しいたけ もやし 白菜 大根 いよかん	58.4	61.9
	27							15.0	17.3
火	14	牛乳 果物	スパゲティナポリタン ほうれん草とかまぼこのサラダ キャベツとえのきのスープ	牛乳 ★大豆の ボンボンナツ	スパゲティ 油 ごま油 砂糖 小麦粉 粉糖	豚肉 粉チーズ 牛乳 かまぼこ ゆで大豆 卵 かぼちゃと鉄分の多いミョウ	玉ねぎ 人参 ビーマン ほうれん草 もやし キャベツ えのき チンゲン菜	53.5	56.8
	28							21.9	23.1
水	1	ヨーグルト	ご飯 わらじ団子の和風あんかけ 人参グラッセ 野菜サラダ かぶのコンソメスープ 果物	牛乳 ★じゃが芋の みそ田楽	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 マーガリン じゃが芋	豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳 卵 鶏肉	玉ねぎ いんげん 人参 キャベツ きゅうり もやし かぶ かぶ菜 りんご	54.8	58.1
	15							22.7	22.3
木	2	牛乳 果物	バターロール タンドリーチキン かぼちゃのココロサラダ 白菜のスープ	麦茶 ★チャーハン	バターロール マヨネーズ お麩 米 油	鶏肉 ヨーグルト ハム 豚ひき肉	にんにく 玉ねぎ トマト かぼちゃ 人参 白菜 長ねぎ ビーマン	55.2	58.0
	16							21.3	23.2
金	3	りんご果汁 菓子	【節分会】赤オニごはん 節分サラダ 豚汁 果物	牛乳 ★恵方巻ロール	米 油 砂糖 じゃが芋	鮭フレーク 卵 ゆで大豆 豚肉 牛乳 生クリーム	のり 人参 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ みかん パナナ	63.7	65.6
	17							19.6	23.2
土	4	牛乳 菓子	ご飯 メカジキの磯辺揚げ 切干し大根の炒めに 小松菜と油揚げのみそ汁 果物	牛乳 ★キャロットケーキ	米 小麦粉 油 砂糖	メカジキ 卵 さつま揚げ 油揚げ 牛乳	青のり 切干し大根 人参 小松菜 パナナ	63.8	66.6
	18							19.6	23.4
月	6	牛乳 果物	かきたまうどん 厚揚げ入り煮物 果実ミックスジュース	牛乳 菓子パン 菓子	ゆでうどん 油 砂糖 クリームパン せんべい	鶏肉 なたと 卵 鶏肉 生揚げ 牛乳	玉ねぎ 干しいたけ 人参 ほうれん草 大根 ぶどうとりんご果汁	61.0	64.3
	20							26.5	28.3
火	7	乳酸飲料 菓子	かきたまうどん 厚揚げ入り煮物 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	ゆでうどん 油 砂糖 クリームパン せんべい	鶏肉 なたと 卵 鶏肉 生揚げ 牛乳	玉ねぎ 干しいたけ 人参 ほうれん草 大根	21.7	21.1
	21							2.3	2.8
水	8	ヨーグルト	かきたまうどん 厚揚げ入り煮物 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	ゆでうどん 油 砂糖 クリームパン せんべい	鶏肉 なたと 卵 鶏肉 生揚げ 牛乳	玉ねぎ 干しいたけ 人参 ほうれん草 大根	61.0	64.3
	22							28.5	32.4
木	9	牛乳 果物	かきたまうどん 厚揚げ入り煮物 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	ゆでうどん 油 砂糖 クリームパン せんべい	鶏肉 なたと 卵 鶏肉 生揚げ 牛乳	玉ねぎ 干しいたけ 人参 ほうれん草 大根	21.7	21.2
	23							2.3	2.9
金	10	ぶどう果汁 菓子	ご飯 カラフル豚 二色和え キャベツと長ねぎのみそ汁	牛乳 ★バナナケーキ	米 片栗粉 油 砂糖 バター 小麦粉	豚肉 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 赤ビーマン 黄ビーマン 小松菜 もやし キャベツ 長ねぎ パナナ	59.2	60.4
	24							19.2	19.2
土	25	牛乳 菓子	ほうとううどん 根菜の炊き合わせ 果物	牛乳 ★さつま芋の スティックフライ	ゆでうどん 油 砂糖 さつま芋 粉糖	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ 長ねぎ かぼちゃ ほうれん草 大根 れんこん ごぼう いんげん りんご	59.1	57.7
	25							19.7	20.2
水	8	ヨーグルト	すき焼き風井 ブロッコリーのさっぱり和え 具沢山みそ汁 果物	牛乳 ★コトとねぎの チヂミ風焼き	米 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ごま油	豚肉 焼き豆腐 牛乳 豚肉 卵	白菜 長ねぎ しいたけ 人参 ブロッコリー もやし ごぼう バナナ にら	55.1	15.0
	22							14.6	15.0
木	9	牛乳 果物	マカロンとブルーベリー 千草焼き チーズ入りマカロンサラダ ビーフンスープ	麦茶 ★レモンと鶏肉の 炊き込みご飯	食パン マーガリン 油 砂糖 ブルーベリー マカロン マヨネーズ ビーフン 米	鶏ひき肉 卵 チーズ 鶏肉	人参 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり 葉ねぎ れんこん えのき きざみのり	54.0	60.2
	24							19.8	21.8
金	10	ぶどう果汁 菓子	ご飯 鮭の照り焼き キャベツの和え物 小松菜と豆腐のみそ汁 果物	牛乳 ★ココア揚げパン	米 砂糖 バターロール 油	鮭 豆腐 牛乳	キャベツ きゅうり 黄ビーマン 小松菜 みかん	56.4	56.7
	24							19.6	22.7
土	25	牛乳 菓子	みそラーメン 人参とじゃが芋のごま和え 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	中華めん 油 じゃが芋 すりごま 砂糖	豚肉 牛乳	人参 長ねぎ もやし コーン(缶) 小松菜	53.0	57.9
	25							20.9	23.1
								16.2	13.2
								2.2	2.6

2月の給食だより

旬の冬野菜を食べよう

冬野菜は寒さから自分の身を守る為に水分を減らし、糖度を増していきいます。水分中の糖度が高くなることで、野菜は凍りにくくなります。

風邪予防や体調管理に甘い冬野菜を食べましょう。

大根・かぶ

ビタミンCが多く、消化酵素を含んでいる為、胃の消化吸収を助け、整腸作用があります。

ほうれん草・小松菜

鉄分・ビタミン・カロテン・ビタミンEが多く、粘膜や皮膚の健康を守ってくれます。

ねぎ

疲労回復・食欲増進・発汗作用などがあります。

白菜

ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。

* 3日は節分会メニューです。

* 15日はお楽しみ給食です。

給食の平均値	熱量(kcal)	たん白(g)	脂質(g)	塩分(g)
3歳未満児	568	21.1	17.6	1.8
3歳以上児	594	22.6	18.2	2.2

※都合により献立を変更する場合があります。

※ ★印は手作りおやつです。