



献立だより



日	曜	献立名	8大アレルギー物質	食品名			栄養量		
			卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品			
3	月	昼食	赤鬼オムライス こん棒バーグ 温野菜 みかん わかめスープ	卵 小麦	ご飯 ギンピスアスパラガス	ハム 鶏糸卵 ウィンナー 合挽肉 豚ひき肉 卵	玉葱 レーズン 玉葱 人参 プロッコリー みかん 玉葱 コーン	エネルギー タンパク質 脂質	554(465) 20.2(17.8) 20.2(18.7)
		間食	鬼さんシュークリーム 牛乳	小麦 卵	シュークリーム アポロ ポーロ ※あひる組とはと組はアポロ無し	牛乳		塩分	2.0(2.1)
4	火	昼食	ご飯 松風焼き さつま芋レモン煮 バナナ すまし汁	卵	粥 ごま さつま芋 砂糖	鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 味噌	かぶ かぶ葉 大根 水菜 玉葱 生姜 レモン果汁 バナナ 玉葱	エネルギー タンパク質 脂質	564(494) 16.7(16.3) 17.0(16.1)
		間食	青のりせんべい おかき 牛乳	乳	青のりせんべい おかき	牛乳		塩分	1.9(1.6)
5	水	昼食	ロールパン チキングラタン ユルユルサラダ オレシジ コンソメスープ	卵 小麦 小麦 乳	ロールパン マカロニ パン粉 サラダ油 砂糖	鶏もも肉 牛乳 ミルクチーズ 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ、人参、コーン オレシジ 白菜 えのき	エネルギー タンパク質 脂質	545(464) 19.8(17.4) 21.0(18.9)
		間食	コーンフレッククッキー 牛乳	小麦、乳 乳	コーンフレッククッキー 砂糖 マーガリン	牛乳 牛乳		塩分	2.5(2.1)
6	木	昼食	わかめご飯 鯛の塩焼き レンコンの金平 りんご 味噌汁	卵	ご飯 油	わかめ 鯛	生姜 小松菜 ピーマン 人参 りんご 南瓜 玉葱	エネルギー タンパク質 脂質	573(481) 20.9(18.0) 21.9(19.4)
		間食	マシュマロ・アルフォート 牛乳	卵 小麦 乳	マシュマロ アルフォート	牛乳		塩分	3.6(2.8)
7	金	昼食	味噌ラーメン ヨーグルト	卵 小麦	中華麺 油 砂糖 ごま油	豚挽き肉 味噌 ヨーグルト	もやし きくらげ くら コーン	エネルギー タンパク質 脂質	560(555) 22.7(20.0) 17.8(17.0)
		間食	南瓜のスコーン 牛乳	小麦、乳 乳	ホットケーキミックス マーガリン	牛乳 牛乳	南瓜	塩分	1.7(1.5)
8	土	昼食						エネルギー タンパク質 脂質	122.0 2.5 1.2
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			塩分	-
10	月	昼食	卵丼 小松菜の和え物 フルーツヨーグルト 味噌汁	卵 卵 乳	ご飯 砂糖	卵 海苔 カニカマ ヨーグルト 油揚げ 味噌	玉葱 椎茸 青ネギ 小松菜 黄桃 みかん缶 バイン缶 白菜	エネルギー タンパク質 脂質	544(486) 21.3(20.1) 17.7(16.5)
		間食	サイコロきな粉 牛乳	乳	油 砂糖	高野豆腐 豆乳 きな粉		塩分	2.1(20.0)
11	火	昼食	建国記念の日					エネルギー タンパク質 脂質	
		間食						塩分	
12	水	昼食	ジャムサンド 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のソテー オレシジ コンソメスープ	卵 小麦 乳 小麦 乳	ジャムサンド マーガリン マーガリン	鶏もも肉 牛乳	玉葱 マッシュルーム サニーレタス ほうれん草 しめじ コーン オレシジ キャベツ 玉葱 人参	エネルギー タンパク質 脂質	524(445) 22.6(19.8) 22.8(20.7)
		間食	焼きプリン 牛乳	卵 乳 乳	砂糖	牛乳 卵 生クリーム 牛乳		塩分	2.2(1.7)
13	木	昼食	ご飯 魚のマヨコーン焼き じゃが芋のそぼろ煮 いちご 味噌汁	小麦 卵	ご飯 油 マヨネーズ じゃが芋 砂糖 油	鮭 豚ひき肉	キャベツ じゃが芋 人参 いんげん いちご もやし	エネルギー タンパク質 脂質	561(503) 25.3(22.4) 17.8(17.4)
		間食	ピザトースト 牛乳	小麦 卵 乳 乳	食パン	ベーコン チーズ 牛乳	ピーマン 玉葱	塩分	20.0(1.6)
14	金	昼食	かき揚げうどん ヨーグルト	小麦 卵 乳	うどん さつま芋 小麦 油 砂糖	桜エビ ヨーグルト	人参 玉葱 ピーマン ほうれん草	エネルギー タンパク質 脂質	529(475) 17.7(17.2) 14.4(14.1)
		間食	人参ボンデージュ 牛乳	乳 乳	米粉 油	パルメザンチーズ 牛乳	じゃが芋 人参	塩分	2.2(1.7)
15	土	昼食						エネルギー タンパク質 脂質	122.0 2.5 1.2
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			塩分	-
17	月	昼食	ご飯 牛肉コロッケ 大根のそぼろ煮 オレシジ 味噌汁	小麦 卵	ご飯 じゃが芋 油 油 砂糖	牛ひき肉 豚ひき肉	キャベツ 大根 人参 生姜 絹さや オレシジ ほうれん草 豆腐	エネルギー タンパク質 脂質	616(494) 17.4(15.2) 22.4(18.8)
		間食	チーズ蒸しパン 牛乳	卵 小麦 乳 乳	お好み焼き粉 マーガリン 砂糖	卵 牛乳 ヨーグルト チーズ 牛乳		塩分	1.9(1.4)
18	火	昼食	ご飯 八宝菜 焼売 バナナ 中華スープ	卵 小麦	ご飯 砂糖 油	豚肉 焼売	白菜 人参 ピーマン 玉葱 インゲン 椎茸	エネルギー タンパク質 脂質	586(516) 22.5(20.4) 14.6(14.7)
		間食	きな粉マカロニ 牛乳	小麦 乳	マカロニ 砂糖	わかめ きな粉 牛乳	玉葱	塩分	1.6(1.5)

日	曜	曜	献立名	8大アレルギー物質	食品名			栄養量	
				卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
19	水	屋	ロールパン チキンのチーズ焼き マゼドアンサラダ いちご コンソメスープ	卵 小麦 乳 卵	ロールパン 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	鶏もも肉 チーズ コンソメスープ	玉葱 パセリ プロッコリー 胡瓜 人参 コーン いちご キャベツ 人参	エネルギー	513(462)
		間	納豆チジミ 牛乳	小麦 乳	薄力粉 米粉 油 砂糖	納豆 牛乳	あさつき	タンパク質	22.7(20.6)
20	木	屋	ふりかけご飯 白身魚のムニエルタルタルかけ 高野豆腐の煮物 牛乳燗天 味噌汁	卵 小麦 卵	ご飯 マーガリン マヨネーズ 砂糖 砂糖	卵 メルルーサ 卵 高野豆腐 牛乳 味噌 油揚げ	玉葱 パセリ プロッコリー 人参 大根 きぬさや みかん缶 かぶ かぶ葉	エネルギー	599(498)
		間	お麩のラスク 牛乳	乳	おつゆ麩 マーガリン	牛乳		タンパク質	22.1(18.7)
21	金	屋	焼うどん ショア	小麦 乳	うどん ごま油	豚ばら肉 鰹節 ショア	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし	エネルギー	554(473)
		間	さつま芋とりんごの春巻き 牛乳	小麦 乳	さつま芋 砂糖 春巻きの皮 油	牛乳	りんご	タンパク質	17.3(17.0)
22	土	屋						エネルギー	122.0
		間	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			タンパク質	2.5
24	月	屋	振替休日					エネルギー	
		間						タンパク質	
25	火	屋	キーマカレー コーンサラダ フルーツポンチ コンソメスープ	小麦	ご飯 米粉 サラダ油 サラダ油 砂糖 砂糖	豚ひき肉 大豆 ヨーグルト 絹ごし豆腐	玉葱 人参 トマト缶 レタス 人参 コーン みかん缶 バイン缶 パナナ ほうれん草	エネルギー	540(508)
		間	かぼちゃあべかわ 牛乳	乳	砂糖	きな粉 牛乳	南瓜	タンパク質	19.8(21.9)
26	水	屋	ジャムサンド チキンとしめじのトマト煮 温野菜 オレンジ コンソメスープ	小麦 小麦	ジャムサンド 砂糖	鶏ムネ肉	玉葱 しめじ トマト缶 パセリ 人参 プロッコリー オレンジ	エネルギー	561(444)
		間	うどんかりんとう 牛乳	小麦 牛乳	うどん 油 砂糖	牛乳		タンパク質	20.0(17.4)
27	木	屋	ゴマ塩ご飯 ぶりの照り焼き 切り干し大根の炒め煮 パナナ 味噌汁	小麦 小麦	ご飯 ごま油 砂糖	ぶり 油揚げ	ほうれん草 切り干し大根 人参 パナナ	エネルギー	566(502)
		間	ソース焼きそば 牛乳	小麦 乳	焼きそば麺	豚肩肉 青のり 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン	タンパク質	21.2(19.5)
28	金	屋	豚汁うどん ヨーグルト	小麦 乳	うどん ごま油 里芋 じゃが芋	豚もも肉 味噌 ヨーグルト	大根 人参 長葱	エネルギー	521(492)
		間	ツナコーンおにぎり 牛乳	乳	ご飯	ツナ 昆布 あおりのり 牛乳	コーン	タンパク質	21.9(21.0)

新しい年を迎えてあつという間に1か月が過ぎました。「立春」を迎え、暦の上では春になりますが、実は1年で1番寒いのがこの2月。体調を崩しやすい季節です。手洗い、うがい、睡眠とバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。

今年の節分は2月2日

現在では、立春の前日が節分と言われています。今年は2月3日が立春となるので、節分は「2月2日」となります。
節分の豆まきは、季節の変わり目につきやすい体調不良(邪気=鬼)を払い副を呼び込むために行います。大豆は、生でまくと芽が出て織起が悪いとされているため、必ず炒ったものを使います。

※ 3日はお誕生日献立です。

おやつ役割って?

おやつは子ども達にとって楽しみの要素が強く、心の栄養となります。子どもは小さい身体に対して、たくさんのエネルギーや栄養素が必要です。しかし胃が小さく、1度にたくさん食べることが出来ないため、1日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。それを補うための役割がおやつにはあります。「炭水化物」を中心に野菜・果物・乳製品などを組み合わせるのがおすすめです。子どもにとっておやつは「第4の食事」と考えましょう。

与える量と時間

おやつから摂る栄養量は、1日の食事の10~15% (100~200kcal程度)です。1日に何回も食べたり、食べたいだけ与えてはいけません。また、食事の直前の摂取も、その後の食事量に影響してしまいます。1日1~2回、食事と食事の間(10時、15時頃)に与えるのが良いです。

◎2月から新しく調理師が入ります。スタッフが充実します。おやつを市販品から徐々に、毎日手作りに変えていきたいと思います。

※仕入れ状況により、献立を変更する場合があります。

※あひる組・はと組には午前中にも牛乳を提供します。

※献立に目を通し、食べたことのない食材がある場合給食前に必ずご家庭で食べてください。

※()はあひる組・はと組の栄養量です。