令和3年2月

予　定　献　立　表

榛東南部こども園

日付	曜	10時おやつ	献立	3時おやつ	材料名 熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	(◎は10時おやつ ○は午後おやつ) 体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児
1	月	麦茶 ビスケット	ご飯、マーボー豆腐、じゃこサラダ、玉ねぎと油揚げの味噌汁、グレープフルーツ	麦茶 みるくもち	米、○マヨネーズ、砂糖、ごま油、片栗粉、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、いわし、油揚げ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、○たまねぎ、○コーン、にら、しょうが、にんにく	591.9(508.8) 2.5(2.3)
2	火	麦茶 スティック大根	鬼っ子ご飯、いわしの梅煮、三色ごま和え、けんちん汁、節分デザート **(節分メニュー)**	牛乳 鬼のお面パンケーキ	マヨネーズ、はるさめ、○ジャイアントコーン、◎砂糖、○ポップコーン	○牛乳、ハム、○脱脂粉乳○イワシ○福豆	◎だいこん、キャベツ、ミニトマト、きゅうり、カットわかめ	521.7(412.5) 2.2(2.0)
3	水	麦茶 せんべい	バターロールパン、焼きそば、しゅうまい、中華風コーンスープ、オレンジ	ヨーグルト和え	焼きそばめん、ロールパン、油、ごま油	○ヨーグルト、牛乳、卵、豚肉、○脱脂粉乳	キャベツ、オレンジ、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、パセリ、あおのり○もも缶、○みかん缶、○パイン缶○りんご	742.3(652.3) 3.4(3.1)
4	木	麦茶 プチダノン	食パン、トマトオムレツ、さつまいもサラダ、ベーコンスープ、グレープフルーツ	牛乳 みたらし団子	さつまいも、マヨネーズ、油、◎砂糖、食パン	◎プチダノン○牛乳、トマトオムレツ、ベーコン	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、キャベツ、にんじん、パセリ、◎にんじん	574.7(457.5) 2.7(2.4)
5	金	麦茶 ミルクパン	ご飯、ニラ納豆、かみかみサラダ、わかめと麸の味噌汁、いよかん	牛乳 アメリカンドッグ	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	挽きわり納豆、鶏ひき肉、淡色みそ、いか	いよかん、だいこん、にら、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごま、カットわかめ	736.1(655.1) 1.7(1.6)
6	土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	344.8(314.1) 1.9(1.7)
8	月	麦茶 クラッカー	ビビンバ丼、ブロッコリーレモン醤油サラダ、わかめスープ、フレッシュナップル	牛乳 コーンマヨトースト	米、油、砂糖、ごま油、食パン	○牛乳、豚肉、豚肉、米みそ、○脱脂粉乳	キャベツ、もやし、ほうれんそう、ブロッコリー、たけのこ、ねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、にんじん、干ししいたけ、にんにく、カットわかめ、しょうが、ごま	584.5(522.6) 2.2(2.1)
9	火	麦茶 バナナ	食パン、チーズはんぺんフライ、ささみと野菜のサラダ、ワンタンスープ、グレープフルーツ	牛乳 原宿ドッグ	じゃがいも、○砂糖、○米粉、○油、油、砂糖、○片栗粉、食パン	○牛乳、○木綿豆腐、鶏ささ身、○脱脂粉乳、はんぺん、チーズ	グレープフルーツ、こまつな、もやし、にんじん、にんじん、いんげん、レモン果汁、◎バナナ	620.9(557.4) 1.8(1.7)
10	水	麦茶 せんべい	ラーメン、野菜炒め、餃子、オレンジ	ヨーグルト 小魚アーモンド	油、中華めん	○ヨーグルト、豚肉○小イワシ	オレンジ、もやし、にら、キャベツ、にんじん、コーン缶	219.3(234.3) 1.3(1.3)
12	金	麦茶 甘食	ご飯、マグロの五色揚げ、ほうれんそうともやしのナムル、白菜とえのきの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳 米粉のブラウニー	片栗粉、米、◎ミルクパン、さつまいも、米ぬか油、砂糖、ごま油	○かじき、ゆで大豆、米みそ	ほうれんそう、はくさい、○バナナ、オレンジ、もやし、にんじん、えのきたけ、グリンピース、ごま、焼きのり	554.7(315.4) 1.7(1.3)
13	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・きゅうり)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ、	牛乳、卵	バナナ、いちごジャム、きゅうり	536.4(544.6) 1.4(1.5)
15	月	麦茶 たまごボーロ	ご飯、酢豚、ばんさんすう、中華スープ、オレンジ	牛乳 ビスケット	米、じゃがいも、油、○焼ふ、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、◎さつまいも	○牛乳、豚肉、ハム、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、もやし、パイナップル、きゅうり、ピーマン、たけのこ、干ししいたけ、しょうが、ごま	376.7(391.8) 1.5(1.4)
16	火	麦茶 ももヨーグルト	食パン、レバー入り肉団子、白菜サラダ、トマトスープ、グレープフルーツ	麦茶 ドーナツ	○小麦粉、○油、油、○砂糖、砂糖、片栗粉、食パン	○牛乳、卵、○卵、鶏レバー◎ヨーグルト	グレープフルーツ、はくさい、ホールトマト缶詰、たまねぎ、りんご、きゅうり、干しぶどう、◎もも缶	515.3(416.2) 2.4(1.7)
17	水	麦茶 チーズ、クラッカー	ご飯、かじきの揚げおろし、彩り和え、大根と油揚げの味噌汁、オレンジ	野菜ジュース せんべい	米、片栗粉、米ぬか油、砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、錦糸玉子、米みそ、油揚げ、○脱脂粉乳、◎プロセスチーズ	○バナナ、だいこん、グレープフルーツ、もやし、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しょうが	706.1(623.3) 2.1(2.4)
18	木	麦茶 きな粉もち	カレーうどん、ブロッコリーの酢醤油和え、いよかん	牛乳 あんもち	○米、油、ゆでうどん	○牛乳、鶏むね肉、かつお節、かつお節、○脱脂粉乳	いよかん、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、にんじん、グリンピース、干ししいたけ	604.8(543.7) 3.1(2.7)
19	金	麦茶 スティック人参	食パン、じゃが芋と鶏肉のトマト煮、れんこんサラダ、もやしスープ、グレープフルーツ	牛乳 わかめおにぎり	じゃがいも、○砂糖、米ぬか油、マヨネーズ、砂糖、○片栗粉、食パン	鶏もも肉、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、れんこん、もやし、にんじん、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、だいこん、きゅうり、マッシュルーム缶、レタス、ヤングコーン、ごま、カットわかめ	500.3(424.7) 2.6(2.4)
20	土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	623.5(572.8) 2.0(1.8)
22	月	麦茶 ビスケット	ご飯、さばの塩焼き、にしき和え、豆腐となめこの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳 チーズスコーン	米、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、錦糸玉子、米みそ、○脱脂粉乳、鯖○チーズ	グレープフルーツ、なめこ、ほうれんそう、きゅうり、もやし、ねぎ、にんじん	579.6(518.5) 2.8(2.6)
24	水	麦茶 アセロラゼリー	インディアンスパゲティー、ツナサラダ、コンソメスープ、オレンジ	ジョア せんべい	スパゲティ、油、砂糖、乾パン	○ヨーグルト、ツナ油漬缶、ベーコン、ウインナーソーセージ	ブロッコリー、たまねぎ、オレンジ、にんじん、にんじん、コーン、ピーマン、にんにく、レモン果汁	891.6(773.4) 2.9(2.3)
25	木	麦茶 蒸かし芋	ご飯、人参たらこ、厚揚げと豚肉の味噌炒め、小松菜ともやしの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳 麸のラスク	米、マヨネーズ、焼ふ	○牛乳、生揚げ、たらこ、米みそ、ベーコン、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、にんじん、こまつな、ほうれんそう、ごま、もやし	595.5(547.3) 2.4(2.0)
26	金	麦茶 せんべい	食パン、鶏のから揚げごま風味、マカロニサラダ、コーンスープ、オレンジ **(お誕生会メニュー)**	牛乳 ショートケーキ	マカロニ、マヨネーズ、油、片栗粉、小麦粉、食パン	○牛乳、鶏もも肉、ハム、卵、○脱脂粉乳	オレンジ、コーン、にんじん皮むき、きゅうり、ごま、パセリ、しょうが	809.3(498.7) 36.6(18.4) 2.3(2.1)
27	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・ハム)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ、	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム	513.7(505.7) 1.3(1.4)
								579(2.1) 496(1.9)

※栄養所要量は上段:エネルギー　下段:塩分です。献立が都合により変わる場合があります。　　月　平　均

２　月　の　食　事　だ　よ　り

節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日の事でしたが今では立春の前日のことだけをいうようになりました。
節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。
豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気の災い)を追いはらうという意味があります。

はしを正しく持って動かしてみましょう。

えんぴつのように、はしを1本持ちます。

もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。

親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。