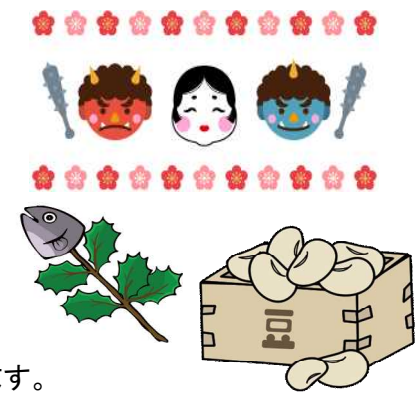
令和6年2月

予　定　献　立　表

榛東南部こども園

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材料名（◎は10時おやつ 〇は午後おやつ）			エネルギー 塩分 ( )は未満児
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	麦茶 せんべい	食パン、トマトオムレツ、マカロニサラダ、野菜スープ、オレンジ	牛乳・ミルク ビスコ	食パン、マヨネーズ、油、片栗粉、マカロニ	〇牛乳、トマトオムレツ、ハム、〇脱脂粉乳	きゅうり、オレンジ、トマト缶、たまねぎ、人参、きゃべつ、もやし、コーン	452.4(444.7) 1.7(1.7)
2 金	麦茶 たまごボーロ	鬼っ子ご飯、いわしの梅煮、じゃこサラダ、けんちん汁、リンゴゼリー **【節分メニュー】**	牛乳・ミルク ホットケーキ 〈鬼のお面〉	米、さといも、〇ジャイアントコーン、砂糖、油、〇ポップコーン、ごま油	〇牛乳、いわし、木綿豆腐、豚肉、大豆、ちりめんじゃこ、油揚げ、〇脱脂粉乳	キャベツ、だいこん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、にんじん、うめびしお	536.8(514.5) 1.9(1.6)
3 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	596.0(550.3) 2.0(1.7)
5 月	麦茶 バナナ	ご飯、肉じゃが、切り干し大根のサラダ、小松菜ともやしの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク マカロニきな粉	米、じゃがいも、〇マカロニ・スパゲティ、〇砂糖、マヨネーズ、油、砂糖、焼ふ	〇牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、米みそ、〇きな粉、〇脱脂粉乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、もやし、しらたき、こまつな、きゅうり、しめじ、いんげん、切り干しだいこん、すりごま、◎バナナ	542.2(475.0) 2.0(1.8)
6 火	麦茶 クラッカー	ご飯、人参たらこ、竹の子とマグロの煮物、きのこ汁、オレンジ	牛乳・ミルク たいやき	米、油、砂糖	〇牛乳、ツナ油漬缶、たらこ、米みそ、〇脱脂粉乳	たけのこ、にんじん、オレンジ、だいこん、ぶなしめじ、えのきたけ、いんげん、干ししいたけ	464.0(417.4) 2.6(2.5)
7 水	麦茶 蒸し芋	みそラーメン、野菜炒め、餃子、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 米粉のカップケーキ	ゆで中華めん、油、◎じゃがいも	〇牛乳、豚ひき肉、〇脱脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、にら、にんじん、コーン	525.4(457.3) 1.4(1.4)
8 木	麦茶 みかんヨーグルト	食パン、白身魚のフライ、ブロッコリーのレモン醤油サラダ、ABCスープ、オレンジ	野菜ジュース せんべい	食パン、油、マカロニ、砂糖、◎砂糖	ウインナーソーセージ、◎ヨーグルト、ホキ	ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、レモン果汁、◎みかん缶	438.3(431.1) 2.7(2.3)
9 金	麦茶 せんべい	ご飯、焼き魚、こんにゃく金平、大根と油揚げの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク フルーツサンド	米、〇サンドイッチパン、さつまいも、砂糖、油、〇砂糖	〇牛乳、ぎんざけ、〇ホイップクリーム、ちくわ、米みそ、豚肉、油揚げ、〇脱脂粉乳	だいこん、グレープフルーツ、ごぼう〇バナナ、板こんにゃく、にんじん、たけのこ、〇みかん缶、ごま	556.1(479.0) 2.9(2.7)
10 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、バター	牛乳、卵	バナナ、きゅうり、いちごジャム	520.5(529.6) 1.4(1.5)
13 火	麦茶 スティック大根	ご飯、ニラ納豆、三色ごま和え、豚汁、みかん	牛乳・ミルク 蒸かし芋	米、〇じゃがいも、さといも、砂糖、◎砂糖	〇牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、豚肉、米みそ、いわし、〇脱脂粉乳	みかん、こまつな、もやし、にら、板こんにゃく、ねぎ、だいこん、にんじん、にんじん、ごぼう、ごま、◎にんじん	471.5(379.8) 1.7(1.6)
14 水	麦茶 ビスコ	食パン、タンドリーチキン、ごぼうサラダ、トマトスープ、オレンジ	牛乳・ミルク 米粉のブラウニー	食パン〇砂糖、マヨネーズ、〇米粉〇片栗粉	〇牛乳、鶏肉、ヨーグルト〇木綿豆腐、ちくわ、〇脱脂粉乳	オレンジ、きゅうり、コーン、ごぼう、玉葱、トマト缶、にんにく	613.7(563.9) 2.8(2.5)
15 木	麦茶 ミルクパン	ご飯、マグロの五色揚げ、にしき和え、麩とわかめの味噌汁、グレープフルーツ	ジョア ビスケット	米、さつまいも、片栗粉、米ぬか油、砂糖、はるさめ、焼ふ、ごま油、◎ミルクパン	かじき、錦糸玉子、ゆで大豆、米みそ	グレープフルーツ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、もやし、グリンピース、カットわかめ	739.1(690.0) 2.7(2.6)
16 金	麦茶 スティック人参	うどん、ふろふき大根の肉味噌がけ、やくみ、ゆで卵、グレープフルーツ	牛乳・ミルク カルシウムおにぎり	うどん〇米、油、砂糖、片栗粉、◎砂糖	〇牛乳、卵、鶏ひき肉、〇チーズ、油揚げ、かつお節、〇しらす干し、米みそ、〇かつお節、〇脱脂粉乳	だいこん、グレープフルーツ、ほうれんそう、ねぎ、〇こまつな、干ししいたけ、〇ごま、◎だいこん	641.9(516.1) 2.5(2.2)
17 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	596.0(550.3) 2.0(1.7)
19 月	麦茶 せんべい	ビビンバ丼、ツナサラダ、わかめスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 揚げパンきなこ	米〇砂糖、砂糖、油、ごま油	〇牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、米みそ、〇きな粉、〇脱脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、たけのこ、コーン、きゅうり、ごま、干ししいたけ、にんにく、カットわかめ、しょうが	591.7(500.9) 2.1(2.0)
20 火	麦茶 さといもボール	ご飯、さばの味噌煮、白菜サラダ、豆腐となめこの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	米、◎さといも、油、砂糖、◎砂糖	〇牛乳、木綿豆腐、米みそ、いわし、〇脱脂粉乳、さば、ソーセージ	はくさい、オレンジ、なめこ、りんご、ねぎ、きゅうり、干しぶどう	573.1(526.3) 2.7(2.6)
21 水	麦茶 やさいパン	ご飯、かじきの揚げおろし、小松菜と卵の甘酢和え、じゃが芋とねぎの味噌汁、オレンジ、	牛乳・ミルク せんべい	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、かじき、米みそ、〇脱脂粉乳、しらす干し	オレンジ、たまねぎ、ねぎ、しょうが、カットわかめ、こまつな	555.4(439.6) 1.9(1.6)
22 木	麦茶 きなこ餅	カレーうどん、ブロッコリーの酢醤油和え、いよかん **【餅つき】**	牛乳・ミルク あん餅	うどん、〇もち米、◎もち米、〇砂糖、◎砂糖、油	〇牛乳、〇あずき、鶏むね肉、◎きな粉、かつお節、かつお節、〇脱脂粉乳	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	730.6(670.5) 2.8(2.4)
24 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、バター	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム	498.0(491.7) 1.3(1.3)
26月	麦茶 チーズ、クラッカー	ご飯、鮭のマヨネーズ焼き、三色おかか和え、大根とわかめの味噌汁、オレンジ	ヨーグルト和え	米、マヨネーズ	〇ヨーグルト、さけ、米みそ、かつお節、◎プロセスチーズ	だいこん、〇バナナ、オレンジ、もやし、ほうれんそう、〇りんご、〇もも缶〇みかん缶、〇パイン缶、にんじん、カットわかめ	424.6(458.3) 1.5(1.8)
27火	麦茶 プチダノン	ご飯、レバー入り肉団子、大根の梅サラダ、ワンタンスープ、オレンジ	牛乳・ミルク コーン蒸しパン	米、〇ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	〇牛乳、◎プチダノン、ベーコン、かつお節、〇脱脂粉乳、鶏レバー	だいこん、オレンジ、こまつな、きゅうり、もやし、ミニトマト、にんじん、〇コーン、かいわれだいこん、うめ干し	508.5(434.6) 2.2(1.9)
28水	麦茶 せんべい	パインパン、エビかつ、春雨サラダ、ビーンズスープ、フレッシュナップル **【誕生会メニュー】**	牛乳・ミルク ショートケーキ	パインパン、じゃがいも、油、はるさめ、砂糖	〇牛乳、ゆで大豆、ベーコン、ハム、〇脱脂粉乳、エビ	トマト缶、キャベツ、みかん缶、たまねぎ、きゅうり、フレッシュナップル	635.9(377.9) 1.8(1.7)
29木	麦茶 ミニかにパン	ご飯、鯖の西京焼き、和風ポテトサラダ、たまねぎと麩の味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク バナナ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、米ぬか油、麩、パン	〇牛乳、さば、米みそ、〇脱脂粉乳、かつお節	〇バナナ、きゅうり、人参、たまねぎ、オレンジ	566.3(506.2) 2.0(1.7)
※献立は都合により変更する場合があります。						月平均	551(491) 2.1(1.9)

2 月 の 食 事 だ よ り



節分･･･節分はもともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけを言うようになりました。
節分にいり豆を年の数や年に1つ足した数を食べると1年を元気に過ごすことが出来ると言われています。
豆まきや柊の枝に焼いたいわしの頭を刺した「やいかがし」には鬼(病気や災い)を追い払うという意味があります。

和食に欠かせない『大豆製品』･･･大豆は豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。
発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、炒って粉にするときな粉になります。
また、大豆のしぼり汁をにがりなどで固まらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみの様々な食品に姿を変えます。
食事の中から大豆製品を探してみましょう。