

| 令和4年度                                                                                           |                                                                                            | 2月                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                               | 献立表                                                                                        |                                                                                            | 女 塚 保 育 園                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |   |  |       |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|-------|--|
| 今月の目標                                                                                           |                                                                                            | しっかり摂ろう野菜・果物！！                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                               |                                                                                            |                                                                                            | 上段：1，2歳児のおやつ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |   |  |       |  |
| 月                                                                                               |                                                                                            | 火                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                               | 水                                                                                          |                                                                                            | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                               | 金                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 土 |  | 給食だより |  |
|                |                                                                                            |                                                                                                                                                                                |                                                                                                               | 1<br>牛乳、カルシウムせんべい<br>あんかけ焼そば<br>南蛮サラダ<br>バナナ<br>ハンペンスープ<br><br>牛乳、ザクザククッキー                 | 2<br>豆乳、クッキー<br>ご飯<br>煮魚<br>小松菜とひじきの和え物<br>ミニトマト<br>みかん<br>茄子と油揚げの味噌汁<br><br>牛乳、そうめんチャンプルー | 3<br>節分<br>牛乳、小魚せんべい<br>鬼ご飯(チキンライス)<br>コールスローサラダ<br>りんご<br>ほうれん草のミルクスープ<br><br>麦茶、恵方ロールパン                                                                                                                                                                                                                    | 4<br>牛乳、塩せんべい<br>豆腐のそぼろ煮ご飯<br>水菜の和え物<br>いちご<br>澄まし汁(えのき、三つ葉)<br><br>牛乳、くるくるパイ | <div>節 分</div> <div>【いわれ】</div> <p>現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回(立春、立夏、立秋、立冬の前日)あります。旧暦では立春が年の初めだったので、節分は大晦日に相当します。前年の邪気をすべてはらってしまおうための追儺(ついな)の行事の代表が豆まきでした。</p>  |  |   |  |       |  |
| 6<br>牛乳、クッキー<br>ご飯<br>鮭の南部焼き<br>ブロッコリーの昆布和え<br>ミニマト<br>みかん<br>味噌汁(さつま芋、葱)<br><br>牛乳、コーンフレーク、バナナ | 7<br>豆乳、塩せんべい<br>和風きのこスパゲティ<br>ヨーグルトサラダ<br>バナナ<br>チキンスープ<br><br>牛乳、すりりんごマフィン               | 8<br>牛乳、小魚せんべい<br>ご飯<br>牛肉と野菜の炒め煮<br>きゅうりの酢の物<br>りんご<br>味噌汁(なめこ、三つ葉)<br><br>牛乳、ジャムサンド                                                                                                                                                                           | 9<br>豆乳、カルシウムせんべい<br>バターロール<br>鶏の粉チーズ焼き<br>水菜の彩りサラダ<br>オレンジ<br>オイスタースープ<br><br>牛乳、茶飯ご飯、スルメ                    | 10<br>牛乳、ビスケット<br>カレーライス<br>ごぼうサラダ<br>いちご<br>小魚<br><br>牛乳、にゅうめん                            | 11<br>建国記念日                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |   |  |       |  |
| 13<br>牛乳、塩せんべい<br>ふりかけご飯<br>五目卵焼き<br>きんぴら蓮根<br>いちご<br>味噌汁(小松菜、しめじ)<br><br>牛乳、レーズンクッキー           | 14<br>豆乳、ビスケット<br>ちゃんぽんうどん<br>がんもの含め煮<br>きゅうり漬け<br>バナナ<br>小魚<br><br>牛乳、ひじきチャーハン<br>スルメ     | 15<br>牛乳、カルシウムせんべい<br>豚味噌煮丼<br>春雨サラダ<br>りんご<br>わかめスープ<br><br>牛乳、すいとん汁                                                                                                                                                                                           | 16<br>誕生日会<br>豆乳、小魚せんべい<br>バターロール<br>ハンバーグ(マーメイドソース)<br>ポテトサラダ<br>ゆでブロッコリー<br>いちご<br>ポトフスープ<br><br>牛乳、お楽しみケーキ | 17<br>牛乳、せんべい<br>ご飯<br>魚の竜田揚げ<br>人参といんげんの白和え<br>ミニマト<br>みかん<br>豚肉と白菜の味噌汁<br><br>牛乳、干し芋、いちご | 18<br>牛乳、クッキー<br>バターロール<br>茄子のミートグラタン<br>コーンレタスサラダ<br>オレンジ<br>オニオンスープ<br><br>牛乳、五平餅ご飯      | <div>大豆の栄養</div> <p>畑の肉といわれるほど、たんぱく質が豊富で、その他にも脂質、ビタミン類、ミネラルを豊富に含んでいます。特にたんぱく質を構成するアミノ酸のうち、体内でつくることの出来ない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。</p> <p>リジンの働きには、ぶどう糖の代謝を促進・肝機能を高める・集中力を高める・身体の組織を修復し成長に関与・疱疹を予防する等の作用があります。</p> <div>★大豆の注目の成分★</div> <p>&lt;イソフラボン&gt;<br/>ポリフェノールの仲間です骨粗鬆症を予防する働き</p> <p>&lt;レシチン&gt;<br/>コレステロール値を下げたり、脳細胞の働きを活性化させ、集中力や記憶力を高める働き</p> <p>&lt;サポニン&gt;<br/>抗酸化作用が強く、がんを抑制する効果</p> |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |   |  |       |  |
| 20<br>牛乳、塩せんべい<br>ご飯<br>魚のネギマヨ焼き<br>塩キャベツの海苔和え<br>ミニマト<br>みかん<br>かぶと舞茸の味噌汁<br><br>牛乳、ココアクッキー    | 21<br>歯科検診<br>醤油らーめん<br>揚げボールの炒り煮<br>青梗菜とホタテの和え物<br>バナナ<br>小魚<br><br>牛乳、切り干し大根の混ぜご飯<br>スルメ | 22<br>牛乳、クッキー<br>炊き込みご飯<br>ウインナー<br>小松菜の胡麻和え<br>りんご<br>味噌汁(かぼちゃ、玉葱)<br><br>牛乳、黒糖ラスク                                                                                                                                                                             | 23<br>天皇誕生日                                                                                                   | 24<br>牛乳、小魚せんべい<br>バターロール<br>鶏のメープル照り焼き<br>花野菜サラダ<br>いちご<br>豆乳スープ<br><br>牛乳、スパゲティソーテー      | 25<br>牛乳、ビスケット<br>豚肉と野菜のあんかけご飯<br>きゅうりの中華和え<br>りんご<br>かき玉スープ<br><br>牛乳、ぷくぷくせんべい            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |   |  |       |  |
| 27<br>牛乳、カルシウムせんべい<br>ご飯<br>牛肉の炒め物<br>マカロニサラダ<br>ミニマト<br>オレンジ<br>味噌汁(青梗菜、生揚げ)<br><br>牛乳、もやしうどん  | 28<br>牛乳、ビスケット<br>食パン(ジャム)<br>ホワイトシチュー<br>水菜のフレークサラダ<br>いちご<br>小魚<br><br>牛乳、おかか海苔巻き<br>スルメ |    |                                                                                                               |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |   |  |       |  |

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均:3歳以上児/エネルギー591kcal タンパク質23.3g 3歳未満児/エネルギー502kcal タンパク質19.8g