

# 平成29年 2月 献立表

★QRコードを読み取ると、太字の献立の材料・作り方をご覧くださいませ。

杉並区立保育園

曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			エネルギーたんぱく質 kcal/g
				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	
月	6 20	ごはん 鮭のチャンチャ焼き 三色和え みそ汁(キャベツ・万能葱)・果物	牛乳 ビスキュイトースト	米、バター、砂糖、油 食パン、マーガリン 薄力粉	生鮭、味噌、牛乳 卵	玉葱、えのきたけ、しめじ チンゲン菜、白菜、人参 キャベツ、万能葱、果物	539 kcal 21.1 g
火	7 21	スパゲティーマイトソース 野菜サラダ スープ(豆腐・わかめ)・果物	たらこおにぎり	スパゲティ、油 砂糖、米	豚挽肉、粉チーズ 豆腐、わかめ、たらこ のり	にんにく、生姜、玉葱 人参、ホールトマト缶 トマトピューレ、キャベツ もやし、胡瓜、果物	529 kcal 16.3 g
水	8 22	大豆入りじゃこごはん 魚の治部煮 みそ汁(白菜・長葱)・果物	牛乳 ホットドック	米、薄力粉、砂糖 テーブルロール マーガリン、油	大豆、ちりめんじゃこ 魚(生鮭)、味噌 牛乳、ウィンナー	人参、ほうれん草、白菜 長葱、果物、キャベツ	534 kcal 24.3 g
木	9 23	中華菜飯 南瓜のグラッセ みそ汁(かぶ・かぶの葉)・果物	牛乳 ピザ風おやき	米、油、ごま油、砂糖 バター、薄力粉	豚肉、味噌、牛乳 ハム、とろけるチーズ	生姜、人参、小松菜 かぼちゃ、かぶ、かぶの葉 果物、玉葱、ピーマン	540 kcal 17.7 g
金	10 24	ソフトフランス 0・1歳クラス:マーガリンサンド 肉団子スープ サラダ・果物	牛乳 スイートパンプキン	ソフトフランス 0・1歳クラス:食パン マーガリン 片栗粉、春雨(国産) ごま油、油、砂糖 さつまいも、バター	鶏挽肉、豚挽肉 牛乳、生クリーム、卵	生姜、長葱、白菜、人参 チンゲン菜、大根、もやし 胡瓜、果物、かぼちゃ	510 kcal 17.4 g
土	25	南蛮うどん マセドアンサラダ	牛乳 果物 菓子	乾麺、油、片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ	豚肉、牛乳	玉葱、人参、キャベツ チンゲン菜、長葱、胡瓜 果物	532 kcal 15.0 g
月	13 27	ポークカレー 大根サラダ スープ(水菜・麩)・果物	みそおでん	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、麩	豚肉、揚げボール 味噌	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールトマト缶 大根、キャベツ、人参 水菜、果物 こんにゃく(3歳以上児)	508 kcal 14.9 g
火	14 28	ごはん 伏見豆腐 野菜添え みそ汁(玉葱・キャベツ)・果物	牛乳 米粉のココアケーキ	米、片栗粉 スパゲティ、米粉 砂糖、油	油揚げ、鶏挽肉 豆腐、味噌、牛乳 卵	長葱、生姜、人参、大根 小松菜、玉葱、キャベツ 果物	592 kcal 19.3 g
水	1 15	ごはん 鯖の味噌煮 お浸し 根菜汁・果物	牛乳 ヨーグルトースト	米、砂糖、さといも 食パン、マーガリン マーマレード	さば、味噌、牛乳 プレーンヨーグルト	生姜、白菜、小松菜、人参 ごぼう、長葱、果物	511 kcal 18.6 g
木	2 16	ごはん 鬼の金棒 酢醤油和え みそ汁(えのきたけ・小松菜)・果物	ドリア	米、砂糖、片栗粉 油、薄力粉	豆腐、味噌、鶏挽肉 ひじき、ベーコン 牛乳、とろけるチーズ	人参、ごぼう、大根、胡瓜 えのきたけ、小松菜、果物 玉葱、パセリ	547 kcal 15.5 g
金	3 17	ハムサンド 野菜サンド(南瓜) ビーンズシチュー 甘酢和え・果物	切干大根のおにぎり	食パン、マヨネーズ 黒砂糖食パン マーガリン、砂糖、油 じゃがいも、薄力粉 米	ハム、ツナ缶、大豆 豚肉、削り節 油揚げ、のり	かぼちゃ、玉葱、人参 キャベツ、トマトピューレ もやし、胡瓜、生姜、果物 切干大根	596 kcal 18.7 g
土	4 18	なかよし丼 ナムル みそ汁(じゃが芋・長葱)・果物	牛乳 マシュマロクラッカーサンド	米、砂糖、片栗粉、油 ごま油、じゃがいも クラッカー、マシュマロ	豚肉、卵、味噌 牛乳	玉葱、グリーンピース もやし、大根、人参 長葱、果物	505 kcal 17.1 g

★行事その他の都合により献立を変更することがあります。

★乳児は午前のおやつとして牛乳と菓子がつきます。

## 区立保育園給食における給与栄養目標量

	乳 児		幼 児	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
給与目標	463kcal	15.1g	549kcal	17.8g
今月の平均	483kcal	16.8g	537kcal	18.1g



## 2月3日は節分です!



「福は内〜、鬼は外〜」

「節分」は、2月の立春の前日のことをいいます。本来は夏や秋にも「節分」はあったのですが、立春は新しい年の初めの節目として重要視されたことから、現在は「節分」といえば2月になったのです。

けがれや悪を払い、新しい春に幸せをまねく儀式として「豆まき」を節分の行事として行うようになりました。

豆をまくのは・・・鬼とされる災難や病気を寄せ付けないとされたからです。  
炒った豆を使うのは・・・生豆のままだと落ちた豆から芽が出て不吉とされたからです。  
また、「炒る」を「射る」にかけて鬼を退治します。  
豆を年の数だけ食べると、1年を健康に過ごせるといわれます。



2月の給食では、大豆を使った「大豆入りじゃこごはん」、3日はパンにあわせて、「ビーンズシチュー」を提供します。また、2日になりますが、新メニュー!「鬼の金棒」が登場します。お楽しみに!!



「畑のお肉」と言われる大豆は、植物性食品ですが、肉と同じくらい良質のたんぱく質が豊富に含まれています。大豆・大豆食品を食べて元気に春を迎えましょう!

### 大豆食品

