

曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			エネルギーたんぱく質	延長補食
				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	kcal/g	
月	1 15	胚芽パン ホワイトシチュー 大根ともやしのサラダ 果物	きんぴらおにぎり	胚芽パン、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、米	鶏肉、牛乳、のり	玉葱、人参、大根、もやし 胡瓜、果物、ごぼう	501 kcal 15.0 g	茶漬け
火	2	大豆入りじゃこごはん 鬼の金棒 お浸し みそ汁(キャベツ・わかめ) 果物	牛乳 スイートポテト	米、砂糖、片栗粉、油 さつまいも、バター	煎り大豆、ちりめんじゃこ 豆腐、味噌、鶏挽肉 ひじき、わかめ、牛乳	人参、ごぼう、ほうれん草 もやし、キャベツ、果物	570 kcal 17.9 g	ジャム入り カップケーキ スープ
	16	肉味噌スパゲティ かぶと胡瓜のサラダ スープ(キャベツ・わかめ) 果物		スパゲティ、油 砂糖、片栗粉 さつまいも、バター	豚挽肉、味噌、わかめ 牛乳	玉葱、人参、もやし かぶ、胡瓜 キャベツ、果物	581 kcal 16.0 g	
水	3 17	ごはん 手作りふりかけ 魚の治部煮 みそ汁(南瓜・長葱) 果物	牛乳 米粉のココアマフィン	米、ごま油、白ごま 薄力粉、砂糖、米粉 コーンスターチ、油	ちりめんじゃこ、削り節 あおのり、魚(生鮭) 味噌、牛乳 豆乳(成分無調整)	人参、ほうれん草 かぼちゃ、長葱、果物	523 kcal 19.6 g	焼きおにぎり すまし汁
木	4 18	冬野菜カレー ゆかり和え スープ(ほうれん草・麩) 果物	ソース焼きそば	米、油、じゃがいも 薄力粉、麩、蒸し中華麺	鶏肉、豚肉、あおのり	にんにく、生姜、玉葱 人参、ごぼう、れんこん 長葱、ホールトマト缶 白菜、大根、ほうれん草 果物、キャベツ、もやし	525 kcal 13.0 g	ねぎ飯 みそ汁
金	5 19	ごはん 煮込みハンバーグ ひじきとツナのサラダ みそ汁(大根・油揚げ) 果物	牛乳 ヨーグルトースト	米、油、パン粉 砂糖、ごま油 食パン、マーガリン マーマレード	豚挽肉、ひじき ツナ缶、油揚げ 味噌、牛乳 プレーンヨーグルト	玉葱、キャベツ、人参 大根、果物	570 kcal 19.7 g	さつまいの みつがけ スープ
土	6 20	肉入り丼 サラダ みそ汁(じゃが芋・人参) 果物	牛乳 フレークバー	米、油、砂糖 春雨(国産)、片栗粉 じゃがいも、バター マシュマロ コーンフレーク	鶏肉、味噌、牛乳	にんにく、生姜、玉葱 人参、チンゲン菜、大根 果物	516 kcal 14.0 g	牛乳 菓子
月	8 22	チーズサンド 野菜サンド(ブロッコリー) 押し麦のスープ チンゲン菜とわかめの和え物 果物	牛乳 おかかおにぎり	食パン、マーガリン 黒糖食パン、マヨネーズ 油、押し麦、砂糖、米	スライスチーズ、鶏肉 わかめ、牛乳、削り節 のり	ブロッコリー、長葱、人参 キャベツ、かぶ、かぶの葉 チンゲン菜、果物	526 kcal 17.6 g	ケチャップライス スープ
火	9	ごはん 麻婆豆腐 大根サラダ スープ(白菜・小松菜) 果物	牛乳 ピザまん	米、油、片栗粉、ごま油 砂糖、薄力粉	豚挽肉、味噌、豆腐 牛乳	生姜、にんにく、長葱 人参、大根、キャベツ 白菜、小松菜、果物 トマトピューレ、玉葱 ピーマン	516 kcal 16.7 g	芋もち みそ汁
水	10 24	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 三色和え すまし汁(大根・水菜) 果物	牛乳 バナナクッキー	米、バター、砂糖、油 薄力粉、マーガリン	生鮭、味噌、牛乳	玉葱、えのきたけ、しめじ ほうれん草、もやし、人参 大根、水菜、果物 バナナ	531 kcal 19.0 g	わかめおにぎり みそ汁
木	25	中華丼 さつまいのレモン煮 みそ汁(えのき芋・チンゲン菜) 果物	おでん	米、油、片栗粉、砂糖 さつまいも じゃがいも(3歳未満児)	豚肉、なると、卵 味噌、揚げボール	玉葱、人参、白菜、絹さや レモン、えのきたけ チンゲン菜、果物 こんにゃく(3歳以上児) 大根	503 kcal 16.6 g	野菜パスタ スープ
金	12 26	ごはん 鯖のみぞれ煮 磯和え みそ汁(里芋・長葱) 果物	牛乳 なみすけの好きなパン	米、片栗粉、薄力粉 油、砂糖、さつまいも テンプルロール バター	さば、のり、味噌 牛乳、卵	生姜、大根、小松菜 もやし、人参、長葱、果物 りんご、レモン	580 kcal 20.6 g	カレー風味ごはん みそ汁
土	13 27	五目うどん 南瓜の煮物	牛乳 果物 菓子	乾麺、油、砂糖	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、大根 ほうれん草、かぼちゃ 果物	501 kcal 15.5 g	牛乳 菓子

- ★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。
- ★2月提供予定の果物〜りんご・いよかん・みかん・いちご
(入荷状況により変わります)
- ★毎食(昼・おやつ・延長補食)、麦茶がつきます。

区立保育園給食における給食栄養目標量

	乳 児		幼 児		延長補食(幼児)	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
給食目標	463kcal	15.0g	548kcal	17.8g	89kcal	2.2g
今月の平均	484kcal	16.3g	532kcal	17.0g	99kcal	2.1g

今年の節分は2月2日(火)です

今年は124年ぶりに2日が「節分」となりました。
 「節分」は、2月の立春の前日のことをいいます。季節の変わり目であるこの時期は病気になるやすいので、けがれや邪気(病気)をはらい、新しい年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。また豆を自分の年の数だけ食べると、一年間は無病息災で過ごせると言われています。

給食では2日(火)に、「大豆入りじゃこごはん」と「鬼の金棒」を提供します。
 「鬼の金棒」は、豆腐と鶏挽肉をよく練って形どり、ごぼうを持ち手として揚げます。

鬼を払い、元気に過ごせますように・・・!

