



2月 給食だより

認定こども園 光陽会 光陽保育園

日付	献立	材 料 名			3時
		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1(土)	豚丼 お茶	豚肉	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 お茶
3(月)	節 分 (恵方巻)	豆腐のすまし			
4(火)	ごはん、魚の竜田揚げ きゅうりの甘酢、小松菜のみそ汁	牛乳、魚三枚おろし みそ	米(七分)、本みりん かたくり粉、揚げ油 上白糖	しょうが きゅうり、こまつな えのきだけ、玉ねぎ	プリン 牛乳
5(水)	ごはん、鶏肉と白菜のクリームシチュー 醤油フレンチ	牛乳、鶏肉 ちりめんじゃこ 手巻き用すしのり	米(七分)、薄力粉 植物油、上白糖 ごま油	はくさい、にんじん 玉ねぎ、カリフラワー きゅうり、キャベツ	おにぎり (ちりめんじゃこ) 牛乳
6(木)	ハヤシライス 野菜ソテー	豚肉 牛乳	米(七分) じゃがいも 植物油	果物、にんじん 玉ねぎ キャベツ	お菓子 果物 牛乳
7(金)	ごはん、肉豆腐 キャベツのみそ汁(もちふ)	牛乳、牛肉 木綿豆腐 みそ	米(七分)、植物油 三温糖、もちふ	玉ねぎ、キャベツ にんじん、青ねぎ	お菓子 牛乳
8(土)	きつね丼 お茶	油揚げ 牛乳	米(七分) 上白糖	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
10(月)	ごはん、鶏肉のしょうが焼き ほうれん草のごま和え、かぶのみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ	米(七分)、本みりん 植物油、白ごま 上白糖	しょうが ほうれん草、にんじん かぶ(根)、かぶ(葉) 玉ねぎ	ヨーグルト 牛乳
12(水)	カレーラーメン 野菜ソテー	牛乳 豚肉	中華めん(ゆで) ごま油 かたくり粉、植物油	果物、にんじん 玉ねぎ、青ねぎ、キャベツ れんこん	お菓子 果物 牛乳
13(木)	ごはん、魚の照り焼き ひじきの煮付け、大根のみそ汁	牛乳、魚切り身 油揚げ、干ひじき(乾) みそ、豚ひき肉 練乳	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん 食パン、薄力粉	にんじん、大根 玉ねぎ、青ねぎ	練乳サンド 牛乳
14(金)	ピビンバ 豆腐のスープ	牛乳、牛肉 刻みのり 木綿豆腐	米(七分)、植物油 上白糖 ごま油	にんにく、生ぜんまい(ゆで) にんじん、ほうれん草 もやし、にら、玉ねぎ	お菓子 牛乳
15(土)	中華丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分)、植物油 かたくり粉	にんじん、はくさい 青ねぎ、しょうが	お菓子 牛乳
17(月)	五目うどん(油揚げ) さつまいもの甘煮	牛乳、鶏肉 油揚げ かえりちりめん	乾めん、本みりん さつまいも、上白糖 植物油	はくさい にんじん、青ねぎ	お菓子 牛乳
18(火)	ごはん、魚の竜田揚げ きゅうりの甘酢、小松菜のみそ汁	牛乳 魚三枚おろし みそ	米(七分)、本みりん かたくり粉、揚げ油 上白糖	しょうが きゅうり、こまつな えのきだけ、玉ねぎ	プリン 牛乳
19(水)	ごはん、鶏肉と白菜のクリームシチュー 醤油フレンチ	牛乳 鶏肉	米(七分)、薄力粉 植物油、上白糖 ごま油	はくさい にんじん、玉ねぎ カリフラワー、きゅうり キャベツ	お菓子 牛乳
20(木)	ごはん、鶏肉のしょうが焼き ほうれん草のごま和え、かぶのみそ汁	牛乳 鶏肉、みそ	米(七分)、本みりん 植物油、白ごま 上白糖	しょうが ほうれん草、にんじん かぶ(根)、かぶ(葉) 玉ねぎ	ヨーグルト 牛乳
21(金)	ごはん、肉豆腐 キャベツのみそ汁(もちふ)	牛乳 牛肉 木綿豆腐、みそ	米(七分)、植物油 三温糖、もちふ	玉ねぎ、キャベツ にんじん、青ねぎ	お菓子 牛乳
22(土)	第49回 生活発表会				
25(火)	チキンライス 茹でブロッコリー、ポテトスープ	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉	米(七分)、植物油 マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも、薄力粉 上白糖、かたくり粉、揚げ油	にんじん、玉ねぎ れんこん、ブロッコリー キャベツ、パセリ	ピロシキ 牛乳
26(水)	カレーラーメン 野菜ソテー	牛乳 豚肉	中華めん(ゆで)、ごま油 かたくり粉、植物油	にんじん 玉ねぎ、青ねぎ、キャベツ れんこん	お菓子 牛乳
27(木)	ごはん、魚の照り焼き ひじきの煮付け、大根のみそ汁	牛乳 魚三枚おろし 油揚げ、みそ 練乳	米(七分)、植物油 上白糖、食パン さつまいも	切干しいごん にんじん、キャベツ 玉ねぎ、青ねぎ	練乳サンド 牛乳
28(金)	ピビンバ 豆腐のスープ	牛乳、牛肉 刻みのり 木綿豆腐	米(七分)、植物油 上白糖 ごま油	にんにく、生ぜんまい(ゆで) にんじん、ほうれん草 もやし、にら、玉ねぎ	お菓子 牛乳

行事などの都合により、献立を変更することがあります。

朝ごはんたべて からだほかほか

朝ごはんは、寝ている間の休息モードから、起きてからの活動モードへ切り替える大切な役割をしています。

ごはんやパンなどの主食は脳を動かすエネルギーになり、これに肉や卵、魚などが入った主菜を加えると、身体を温め、元気に活動できるようになります。

朝はとても忙しいですが、前の日の晩に炊飯器のタイマーをセットしたり、インスタント食品や冷凍食品などもうまく利用しながら、まずはなにか少しずつでも食べることから始めてみましょう。

簡単なものでも作って食べる習慣が身についたら、料理を手作りしてみたり、組み合わせる料理の種類を増やしてみたり、少しずつステップアップできるといいですね。

	1～2歳児	3～5歳児
エネルギー	504kcal	555kcal
たんぱく質	19.9g	22.5g
脂 質	19.3g	21.0g
食塩相当量	1.5g	1.6g

