

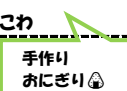


2021年 2月分 とこちゃん 給食予定献立表



日付	献立名	材料名			おやつ	午前 午後 補食	栄養価			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			乳児	幼児	kcal	
1・15 (月)	きのごはん すましじる(はくさい・にんじん) とりにくのていやき ぼなな	せんべい・精白米・ 調合油・食パン・上白糖	牛乳・鰹だし・ 鶏肉・チーズ	しいたけ・しめじ・ 人参・青のり・白菜・ さやいんげん・バナナ・ 玉ねぎ・コーン・ パセリ	おちゃ あんぱんまんせんべい ぎゅうにゅう びざとーすと おちゃ うえはーず	おちゃ あんぱんまんせんべい ぎゅうにゅう びざとーすと おちゃ うえはーず	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	453 21.5 8.7 1.9	600 29.4 12 2.4	kcal g g g
2・16 (火)	おぎいごはん はるさめすーぶ さかなのあかねやき にくじゃが	ビスケット・精白米・ 押麦・春雨・ごま油・ 調合油・じゃが芋・ 上白糖・マカロニ	カジキ・牛乳・ 豚肉・鰹だし・ きなこ	人参・ニラ・玉ねぎ・ グリーンピース	おちゃ あすばらびすけっと ぎゅうにゅう まかろにきなこ おちゃ せんべい	おちゃ あすばらびすけっと ぎゅうにゅう まかろにきなこ おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479 20 11.5 0.7	567 26.4 13.2 0.7	kcal g g g
3 (水)	おぎいごはん まめまきみーとろーふ ふらいどほてと おれんじ	リッツ・精白米・ 押麦・調合油・パン粉・ 上白糖・じゃが芋・ 薄力粉	牛乳・豚肉・大豆・ スキムミルク	玉ねぎ・枝豆・ 人参・ブロッコリー・ オレンジ	おちゃ いっつ ぎゅうにゅう おにくっきー おちゃ びすけっと	おちゃ いっつ ぎゅうにゅう おにくっきー おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 19.4 24.5 1.4	809 25.8 31.3 1.6	kcal g g g
4・18 (木)	おぎいごはん すましじる(かぶ・とうふ) さかなのみそに ぶたにくとじゃがいも のためもの ぎゅうにゅう(幼児のみ)	せんべい・精白米・ 押麦・上白糖・じゃが芋・ 調合油・ごま油	さば・牛乳・鰹だし・ 豆腐・味噌・豚肉・ ヨーグルト	かぶ・しょうが・ ピーマン・人参・ みかん缶・パイン缶・ バナナ	ぎゅうにゅう ぼりんこ おちゃ ふるーつよーくると おちゃ くらっかー	ぎゅうにゅう ぼりんこ おちゃ ふるーつよーくると おちゃ くらっかー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496 19.9 15.8 1.5	601 26.9 19.3 1.5	kcal g g g
5・19 (金)	さんまーめん かぼちゃのおいるやき ぼなな ぎゅうにゅう(幼児のみ)	ビスケット・中華 ^{ちゅう} 麺・ 片栗粉・ごま油・ オリーブ油・精白米・ もち米・上白糖・ 調合油	牛乳・豚肉・なると	しいたけ・人参・ 白菜・もやし・かぼ ^か ち ^ち ゃ ^ゃ ・ バナナ・乾しいたけ	ぎゅうにゅう みれーびすけっと おちゃ ちゅうかおこわ おちゃ せんべい	ぎゅうにゅう みれーびすけっと おちゃ ちゅうかおこわ おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479 15.1 12.4 2	566 19.7 11.7 2.2	kcal g g g
6・20 (土)	おぎいごはん みぞしる(わかめ・ じゃがいも・ほうれん ^{ほう} そう) にざかな にんじんしいし ぎゅうにゅう	ウエハース・精白米・ 押麦・上白糖・ごま・ ビスケット・じゃが芋	ぶり・牛乳・煮干し ^し だし・ 味噌・チーズ	わかめ・しょうが・ 人参・ほうれん草	おちゃ まんなうえふあー おちゃ ちーず・たべっこど ^ど うぶつ おちゃ びすけっと	おちゃ まんなうえふあー おちゃ ちーず・たべっこど ^ど うぶつ おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488 18.7 19.2 1.6	580 24.5 22.7 1.6	kcal g g g
8・22 (月)	おぎいごはん とんじる ひじきいたまごやき きういふるーつ	せんべい・精白米・ 押麦・里芋・調合油・ 上白糖	卵・牛乳・豚肉・ 鰹だし・味噌・油揚げ	大根・人参・ごぼう・ 白菜・ねぎ・玉ねぎ・ いんげん・ひじき・ キウイフルーツ	おちゃ あんぱんまんせんべい ぎゅうにゅう きつねおにぎり おちゃ うえはーず	おちゃ あんぱんまんせんべい ぎゅうにゅう きつねおにぎり おちゃ うえはーず	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509 20.6 12.3 1.3	622 23 16.2 1.6	kcal g g g
9 (火)	さけのちらしずし みぞしる(さといも・ えのき)きりほしだい ^{だい} こんの ^の もの とまと	精白米・上白糖・ ごま・里芋・調合油・ さつま芋	鮭・牛乳・チーズ・ 煮干しだし・味噌・ 油揚げ・バター	きゅうり・コーン・ えのき・切り干し ^し 大根・ 乾しいたけ・人参・ トマト・りんご	おちゃ ちーず ぎゅうにゅう さつまいもとりんご ^ご の ^の かさね おちゃ せんべい	おちゃ ちーず ぎゅうにゅう さつまいもとりんご ^ご の ^の かさね おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	452 17.5 12 2.1	503 18.6 10.2 1.8	kcal g g g
10・24 (水)	おぎいごはん ちきんかれー とろふさらだ おれんじ	リッツ・精白米・ 押麦・じゃが芋・ 薄力粉・調合油・ 上白糖・ごま油	牛乳・鶏肉・バター・ スキムミルク・豆腐・ 味噌	玉ねぎ・人参・ にんにく・きゅうり・ トマト・オレンジ	おちゃ いっつ ぎゅうにゅう ふるあく おちゃ せんべい	おちゃ いっつ ぎゅうにゅう ふるあく おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493 15.3 15.9 0.7	577 19.1 18.2 1.1	kcal g g g
12・26 (金)	くーいむすばけってい おんやさい みかん	ビスケット・スパ ^ス ゲ ^ゲ ッティ・ 薄力粉・さつま芋・ ホットケーキミックス・ 上白糖・調合油	牛乳・ベーコン・ バター・豆乳	玉ねぎ・マッシュ ^マ ル ^ル ーム・ パセリ・人参・ ブロッコリー・ みかん・バナナ	おちゃ たべっこど ^ど うぶつ ぎゅうにゅう ぼななこ ^こ あけ ^け ー ^き おちゃ くらっかー	おちゃ たべっこど ^ど うぶつ ぎゅうにゅう ぼななこ ^こ あけ ^け ー ^き おちゃ くらっかー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	517 13.8 20.1 1.3	654 17.8 24.8 1.7	kcal g g g
13・27 (土)	おぎいごはん すましじる(ふ・わかめ) さかなのさいきょう ^き やき しおきんぴら ぎゅうにゅう	ウエハース・精白米・ 押麦・上白糖・せんべい・ じゃが芋	鮭・牛乳・鰹だし・ チーズ・味噌・鰹節	わかめ・たまねぎ・ にんじん	おちゃ まんなうえふあー おちゃ ちーず・あんぱん ^ん まん ^ん せんべい おちゃ びすけっと	おちゃ まんなうえふあー おちゃ ちーず・あんぱん ^ん まん ^ん せんべい おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	405 18.6 10.5 1.5	469 24.5 11.1 1.5	kcal g g g
17 (水)	おぎいごはん ちゅうかすーぶ まめまきみーとろーふ おれんじ	リッツ・精白米・ 押麦・片栗粉・ごま油・ 調合油・パン粉・ 上白糖・薄力粉	牛乳・豚肉・大豆・ スキムミルク	えのき・わかめ・ 玉ねぎ・枝豆・ 人参・ブロッコリー・ オレンジ	おちゃ いっつ ぎゅうにゅう まーふるく ^く きー おちゃ うえはーず	おちゃ いっつ ぎゅうにゅう まーふるく ^く きー おちゃ うえはーず	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	535 18.6 17.5 1.5	653 24.8 21.8 1.8	kcal g g g

節分献立 & お弁当デー





2021年 2月分 とこちゃん 給食予定献立表



日付	献立名	材料名			おやつ		栄養価			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前	午後				
25 (木)	手作りハンバーガー はんぱーがー こんぞめすーぶ ふらいどぼてと とまと・ぶろっこー	せんべい・ロー ルパン・片栗 粉・じゃが芋・ 精白米・こま	牛乳・豚肉・ チーズ	キャベツ・人 参・玉ねぎ・ト マト・ブロッコ リー・わかめ	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) わかめごはん おちゃ くらっかー	補食	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 20.4 24.8 1.7	760 26.7 32.2 2	kcal g g g

※3～5歳は午後おやつのみ提供です ※献立は予告なく変更する場合があります

* 2月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1～2歳児	501kcal	18.3g	15.7g	3.2g	189mg	2mg	143μg	0.33mg	0.32mg	25mg	1.5g
3～5歳児	609kcal	23.6g	18.7g	4.3g	206mg	2.2mg	188μg	0.4mg	0.4mg	35mg	1.6g

鬼はそと！福はうち！

2月3日

節分



本来、節分とは「季節を分ける」という意味があり、昔は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日のことを呼んでいました。今では2月3日だけが節分になっていますが、これは4つの季節の中で「立春」が最も重視されていたためです。春の訪れである立春は1年の始まりでもあり、とくに待ち望まれていました。徐々にこの考えが強まり、立春の前日だけを節分と呼ぶことになったのが現代の節分の由来だといわれています。

また、節分と言えば豆まき！鬼(魔)を払う大豆は、煎ることによって「豆を煎る=魔の目を射る」に通じるため使われるようになったそうです。健康(まめ)に暮らせるようにという願いも込められています。

※「鬼(魔)」とは冬の寒さや病気・災難などの悪いことを表しているようです。

* 2月3日に節分献立【豆まきミートローフ】を提供の予定です♪*



小さい「大豆」の大きいパワー 「大いなる豆」...「豆の中でも一番」の意味で名づけられたとされる「大豆」。たくさんの種類があり、その数は数百種類にもおよぶといわれています。

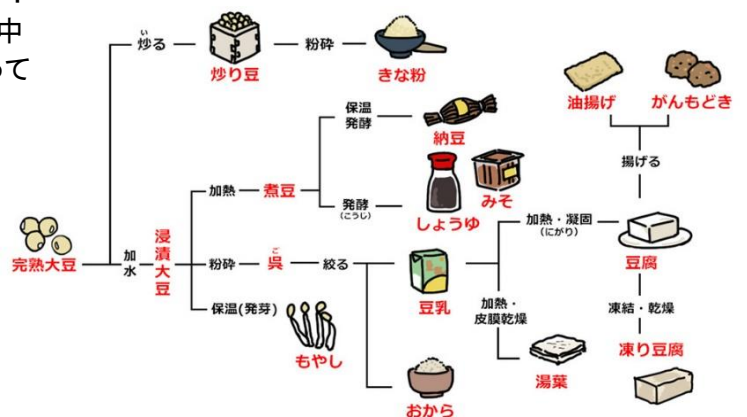
◎たんぱく質

大豆は「畑のお肉」といわれています。なぜなら、肉や魚に匹敵するほどの豊富なたんぱく質を含んでからです！しかも、大豆のたんぱく質は、コレステロールを下げる、中性脂肪を下げる、体脂肪を下げるなど特有の特徴をもっています。

◎脂質

摂り過ぎてはいけないというイメージが強い脂質にも、実は「良い脂質」と「悪い脂質」があります。大豆には、悪玉コレステロールを下げる働きがある【必須脂肪酸】が多く含まれています。大豆の脂質は摂りすぎの心配がなく健康にいい脂肪です。

‘大豆から作られる食べ物大集合！



◎その他にも嬉しい効果がたくさん..

- 食物繊維：実は野菜よりも多い！
- カルシウム：吸収率が牛乳並みかそれ以上！
- カリウム：血圧を下げる効果がある！
- 亜鉛：美肌のためには必須！
- 鉄分：ほうれん草なみの供給源！

枝豆も黒豆もぜ～んぶ大豆！

枝豆は、大豆を栽培する過程で未熟な緑色の時に収穫したものの。緑色だった枝豆をそのまま収穫せずにいると、乾燥して茶色大豆になります。若い大豆のためビタミンCがたっぷりです！また、お正月料理に大活躍の黒豆も大豆の仲間です。含まれている色素のために黒く見えます。