



2022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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1・15 (火)	むぎいごはん おでんふうにごみ さかなのみぞづけやき はくさいのごまあえ	ビスコ・精白米・押麦・上白糖・ごま・薄力粉・コーンフレーク	さわら・牛乳・生揚げ・味噌・バター・鰹だし	大根・人参・昆布・白菜・レーズン	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう ろくくきー 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	454 17.6 16.7 1	536 23.2 19.9 1.2	kcal g g g
2・16 (水)	むぎいごはん すましじる(かぶ・かぶのは・ふ) ぶたにくとあつあげのみぞいため りんご	マリー・精白米・押麦・調合油・上白糖・ごま	牛乳・鰹だし・麩・豚肉・生揚げ・かつお節・チーズ	かぶ・かぶの葉・人参・ピーマン・しいたけ・りんご	ぎゅうにゅう まりー ぎゅうにゅう おかかちーずおにぎり おちゃ せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	541 20.8 18.4 1.3	593 23.1 19.1 1.5	kcal g g g
3 (木)	わかめごはん まめまきみーとろーふ(みにとまとぞえ) こふきいも おれんじ	せんべい・精白米・ごま・調合油・パン粉・上白糖・じゃが芋・ホットケーキミックス・さつま芋	牛乳・豚肉・大豆・スキムミルク	わかめ・玉ねぎ・枝豆・人参・ミニトマト・オレンジ	おちゃ あんぱんまんせんべい ぎゅうにゅう おにおしばん 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	544 20.2 17 2	676 26.1 23.5 2	kcal g g g
4・18 (金)	むぎいごはん みぞしる(とうふ・なめこ・ねぎ) さかなのたつたあげ ほうれんそうのにびたし	精白米・押麦・上白糖・片栗粉・調合油	カジキ・牛乳・チーズ・煮干しだし・味噌・豆腐・油揚げ・スキムミルク・きなこ・鰹だし	なめこ・ねぎ・しょうが・にんにく・ほうれん草・人参	おちゃ ちーず ぎゅうにゅう すきももち 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	479 22.5 15.9 1.5	568 28.1 17 1.2	kcal g g g
5・19 (土)	むぎいごはん みぞしる(わかめ・たまねぎ・ふ) ぼーくちやっぶ きゅうりとにんじんのおひたし ぎゅうにゅう	ウエハース・精白米・押麦・調合油・ごま・ビスケット	牛乳・煮干しだし・味噌・麩・豚肉・チーズ	わかめ・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・人参	おちゃ まんなうえふあー おちゃ ちーず・まりー おちゃ せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	463 19.5 19.8 1.7	545 24.6 23.4 1.7	kcal g g g
7・21 (月)	むぎいごはん みぞしる(はくさい・えのき) やきとうふのごもくに ぶろっこー てづくりふりかけ	せんべい・精白米・押麦・調合油・上白糖・ごま・ホットケーキミックス	牛乳・煮干しだし・味噌・焼き豆腐・しらす・かつお節・バター	白菜・えのき・人参・玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・ブロッコリー・青のり	ぎゅうにゅう ほしたべよ ぎゅうにゅう すこーん 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	519 16.9 21 1.6	560 18.1 21 1.5	kcal g g g
8・22 (火)	にこみうどん かぼちゃのあまに ばなな	ウエハース・うどん・上白糖・精白米・ごま油・ごま	しらす・牛乳・鶏肉・なると・油揚げ・かつお節	ほうれん草・ねぎ・かぼちゃ・バナナ・人参・小松菜	ぎゅうにゅう まんなうえふあー おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) しらすのませごはん おちゃ びすけっと 手作り おにぎり			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	403 16.6 9.1 2	509 21.8 10.3 2.2	kcal g g g
9 (水)	とりにくのたきごみごはん みぞしる(ふ・だいこん・ほうれんそう) じゃがいもとつなのいために りんご	リッツ・精白米・じゃが芋・調合油・上白糖・餃子の皮	牛乳・焼き鳥缶・鰹だし・煮干しだし・味噌・麩・ツナ缶・チーズ	切り干し大根・人参・干しいたけ・のり・ほうれん草・大根・玉ねぎ・りんご	おちゃ りっつ ぎゅうにゅう ちーずすていっく おちゃ せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508 20.1 16 2.3	600 25.6 18.9 2.4	kcal g g g
10・24 (木)	むぎいごはん のっぺいじる さかなのぼたーしょうゆやき みかん	たべっこどうぶつ・精白米・押麦・里芋・片栗粉・薄力粉・さつま芋	さわら・牛乳・油揚げ・鰹だし・バター	大根・人参・ごぼう・ねぎ・みかん	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう ふかしいも 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	561 21.4 15.7 1.2	543 23.9 13.8 1.1	kcal g g g
12・26 (土)	つなびらふ わかめすーふ(わかめ・たまねぎ・ごま) ふるーつよーぐと	ウエハース・精白米・調合油・ごま・ビスケット	ツナ缶・ヨーグルト・チーズ	玉ねぎ・人参・ピーマン・わかめ・みかん缶・バナナ	おちゃ まんなうえふあー おちゃ ちーず・まりー 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	364 11.6 11.7 1.1	408 13.7 12.4 1.2	kcal g g g
14・28 (月)	むぎいごはん ちきんかれー とうふさらだ りんご	せんべい・精白米・押麦・じゃが芋・調合油・上白糖・ごま油・ホットケーキミックス	牛乳・鶏肉・バター・スキムミルク・豆腐	玉ねぎ・人参・にんにく・きゅうり・トマト・りんご・バナナ・ココア	おちゃ ほしたべよ ぎゅうにゅう ばななここあけーき おちゃ せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473 15.4 14.5 1	563 19.6 16.5 1.4	kcal g g g



2022年 2月分 とこちゃん 給食予定献立表



日付	献立名	材料名			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	おやつ	補食	乳児	幼児	
17 (木)	ろーるばん はくさいのみるくすーぶ まめまきみーとろーぶ(みにとまとぞえ) おれんじ	せんべい・ロー ルパン・調合 油・パン粉・上 白糖・精白米	牛乳・鰹だし・ ベーコン・豚 肉・大豆・スキ ムミルク・鶏肉	白菜・玉ねぎ・ しめじ・枝豆・ 人参・ミニトマ ト・オレンジ・ ひじき	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) ひじきごはん 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	483 22.1 19.3 2.2	678 31.3 27.8 2.5	kcal g g g
25 (金)	むぎいごはん こんぞめすーぶ(たまねぎ・しめじ) たんどりーちきん(みにとまとぞえ) ひじきさうだ	精白米・押麦・ 春雨・ごま・上 白糖・ごま油・ じゃが芋・片栗 粉	牛乳・チーズ・ 鶏肉・ヨーグル ト	玉ねぎ・しめ じ・ミニトマ ト・ひじき・人 参・きゅうり	おちゃ ちーず ぎゅうにゅう じゃがいもちーず(幼児のみ) おちゃ ひすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	430 19.5 12.4 1.4	544 25.6 15.3 1.4	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	479kcal	18.8g	16g	4g	247mg	2.5mg	146μg	0.33mg	0.36mg	22mg	1.5g
3~5歳児	563kcal	23.4g	18.4g	5.2g	246mg	2.8mg	184μg	0.36mg	0.37mg	28mg	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」こと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いるからです！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

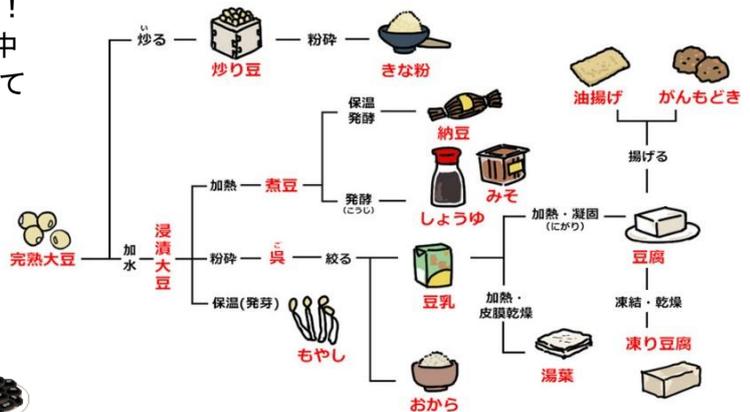
摂り過ぎてはいけないというイメージが強い脂質にも、実は「良い脂質」と「悪い脂質」があります。大豆には、悪玉コレステロールを下げる働きがある【必須脂肪酸】が多く含まれています。大豆の脂質は摂りすぎの心配がなく健康にいい脂肪です。



枝豆も黒豆もぜ～んぶ大豆！



‘大豆から作られる食べ物大集合！’



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です。緑色だった枝豆をそのまま収穫せずにいると、乾燥して茶色の大豆になります。若い大豆のためビタミンCがたっぷりです！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。