

2月 2024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 | 牛乳 生乳 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 | | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
| 1・15 (木) | むぎいりごはん おでんふうにくみ さかなのみそづけやき もやしとわかめのなむる | ビスコ・精白 米・押麦・食 パン | かじき・牛 乳・生揚げ・ ちくわ | 大根・人参・ 昆布・もや し・きゅう り・わかめ | おちゃ びすこ ぎゅうにゅう じゃむさんど おちゃ せんべい | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 491 21.8 12.6 1.6 | 572 28.7 14.3 2 | kcal g g g |
| 2 (金) | むぎいりごはん せつぶんめめかれー とうふさらだ ばなな | せんべい・精 白米・押麦・ さつまいも・ とんがりコー ン | 牛乳・豚ひき 肉・水煮大 豆・豆腐 | 玉ねぎ・人参・ピー マン・しいたけ・ しょうが・トマト ピューレ・グリーン ピース・きゅうり・ トマト・バナナ | おちゃ あまからせんべい ぎゅうにゅう おにむしばん おちゃ せんべい | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 596 20.5 18.6 1.7 | 742 26.8 25.1 2 | kcal g g g |
| 3・17 (土) | むぎいりごはん みそしる(さつまいも・ねぎ) さかなのてりやき しおきんぴら ぎゅうにゅう | 麦ファー・精 白米・押麦・ さつまいも・ じゃが芋・マ リ | かじき・牛 乳・チーズ | ねぎ・玉ね ぎ・人参 | おちゃ むぎふあー おちゃ ちーず まりー おちゃ びすこ | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 471 20.5 18.6 1.3 | 526 26.1 16.5 1.6 | kcal g g g |
| 5・19 (月) | むぎいりごはん のっぺいじる さかなのばたーしょうゆやき きゃべつとほうれんそうのいそあえ | ビスコ・精白 米・押麦・里 芋・コーンフ レーク | かじき・牛 乳・鶏もも 肉・油揚げ | 大根・人参・ ごぼう・ね ぎ・キャベ ツ・ほうれん 草・のり | ぎゅうにゅう びすこ ぎゅうにゅう ろくくつきー おちゃ せんべい | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 578 28 19.2 1.2 | 611 32.5 18.3 1.3 | kcal g g g |
| 6・20 (火) | まーぼーとうふどん すましじる(えのき・ほうれんそう・ふ) とまと | せんべい・精 白米・押麦・ じゃがいも | 牛乳・豆腐・ 豚ひき肉・麩 | 人参・ニラ・ね ぎ・しょうが・ にんにく・えの き・ほうれん 草・トマト・青 のり | おちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう ふらいどぼてと(のりしお) 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 | 562 17.3 23.2 1.3 | 673 23.1 27.7 1.6 | kcal g g g |
| 7・21 (水) | かぼちゃほうとうふううどん ほうれんそうとつなのさらだ おれんじ | ビスケット・ うどん・精白 米・ごま | 牛乳・豚肉・ ツナ・しら す・かつお節 | かぼちゃ・ごぼ う・しめじ・ね ぎ・ほうれん 草・コーン・オ レンジ・小松 菜・人参 | ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) しらすのまぜごはん おちゃ せんべい | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 448 18.9 14.8 2.2 | 550 24.6 16.3 2.8 | kcal g g g |
| 8・22 (木) | むぎいりごはん こんそめすーぶ(ほうれんそう・たまねぎ) たんどりーちきん こーるすーらさらだ | せんべい・精 白米・押麦 | 牛乳・鶏もも 肉・ヨーグル ト | ほうれん草・ 玉ねぎ・キャ ベツ・人参・ コーン・レモ ン汁・かぼ ちゃ | (8日)ぎゅうにゅう(22日)おちゃ あまからせんべい (8日)おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) とんがりこーん・びすこ (22日)ぎゅうにゅう・かぼちゃほう 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 | 441 18.6 8.3 1 | 526 24.5 10.8 1.1 | kcal g g g |
| 9 (金) | さんまーめん ぶろっこりーのおかかまよあえ ばなな | リッツ・中華 麺・精白米・ もち米 | 牛乳・豚肉・ なると・かつ お節・豚ひき 肉 | しいたけ・人 参・白菜・もや し・ブロッコ リー・コーン・ バナナ・干し しいたけ マヨドレ・みりん | ぎゅうにゅう りっつ おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) 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 | 458 18.3 10.9 2.1 | 567 23.9 11.9 2.4 | kcal g g g |
| 10・24 (土) | ぶたにくみそどんぶり すましじる(ふ・ほうれんそう) こふきいも ぎゅうにゅう | 麦ファー・精 白米・じゃが 芋・マリ | 牛乳・豚肉・ 麩・チーズ | 玉ねぎ・人 参・ほうれん 草・青のり | おちゃ むぎふあー 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 | 457 22.6 15.2 1.3 | 511 28.8 15.9 1.6 | kcal g g g |
| 13 (火) | むぎいりごはん ちきんかれー ぶろっこりーとつなのさらだ おれんじ | せんべい・精 白米・押麦・ じゃが芋 | 牛乳・鶏もも 肉・スキムミ ルク・ツナ・ 麩・粉チーズ | 玉ねぎ・人 参・にんに く・ブロッコ リー・オレン ジ・青のり | おちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう すなっふ 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 | 502 18.3 20.2 1 | 585 23.9 24 1.2 | kcal g g g |
| 14・28 (水) | つなぴらふ わかめすーぶ(はくさい・にんじん・わかめ) ふらいどさつまいも | マリ | ツナ・牛乳 | 玉ねぎ・人 参・ピーマ ン・白菜・わ かめ | おちゃ まりー ぎゅうにゅう ここあくつきー | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 493 11.2 17.7 0.9 | 600 14.3 22.6 1.3 | kcal g g g |
| 16 (金) | むぎいりごはん どらいかれー とうふさらだ ばなな | せんべい・精 白米・押麦・ さつまいも | 牛乳・豚ひき 肉・水煮大 豆・豆腐 | 玉ねぎ・人参・ピー マン・しいたけ・ しょうが・トマト ピューレ・きゅう り・トマト・バナナ | おちゃ あまからせんべい ぎゅうにゅう さつまいもむしばん 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 | 596 21.3 18.4 1.7 | 742 27.9 24.3 2 | kcal g g g |



2024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 | 牛乳 生乳 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 | 幼児 | 幼児 | |
| 26 (月) | むぎいりごはん みそしる(わかめ・ねぎ) ぼーくちやっぶ かぼちゃのあまに | ビスケット・ 精白米・押 麦・食パン 【燕干しだし・醤油・食塩・料理酒・植物性油脂・味噌・上白糖・クチャップ・みりん】 | 牛乳・豚肉・ チーズ | ねぎ・わか め・玉ねぎ・ ピーマン・か ぼちゃ・コー ン | おちゃ たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう こーんびぎ おちゃ せんべい | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 513 20.7 17.4 1.9 | 618 27.2 20.4 2.3 | kcal g g g |
| 27 (火) | むぎいりごはん ばたーちきんかれー とうふさらだ おれんじ | せんべい・精 白米・押麦 【トマト缶・クチャップ・植物性油脂・上白糖・食塩・カレー粉・バター・薄力粉・片栗粉・醤油・酢】 | 牛乳・鶏もも 肉・豆腐・ 麩・粉チー ズ・生クリー ム | 玉ねぎ・きゅ うり・トマ ト・オレン ジ・青のり | おちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう すなっふ おちゃ びすけつと | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 506 19.9 20.5 1 | 601 26.5 24.5 1 | kcal g g g |
| 29 (木) | ごましおごはん けちやっぶちきん ちくわのいそべあげ ぶろっこりー ぎゅうにゅう(幼児のみ) | せんべい・精 白米・ビスコ 【ごま塩・片栗粉・植物性油脂・クチャップ・上白糖・料理酒・薄力粉・食塩】 | 牛乳・鶏肉・ ちくわ おべんとうで♡ | 青のり・ブ ロッコリー | ぎゅうにゅう あまからせんべい おちゃ うすやしおせんべい びすこ おちゃ せんべい | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 497 21.4 15.6 1.4 | 563 27.8 18.6 1.5 | kcal g g g |

※3~5歳児クラス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 | 506kcal | 19.9g | 16.5g | 4.1g | 251mg | 2.1mg | 178μg | 0.35mg | 0.37mg | 28mg | 1.4g |
| 3~5歳児 | 599kcal | 25.8g | 19.4g | 5.2g | 285mg | 2.6mg | 243μg | 0.39mg | 0.41mg | 36mg | 1.7g |

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2日に節分こんだて【節分まめカレーとおに蒸しパン】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持っています。

◎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!’



先生たちも献立コンテストを開催しました!

29日は入賞メニュー'バターチキンカレー'の提供を予定しています♪