



日 曜	献立名	材 料 名			お や つ (午前は3歳未満児のみ)
		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	
1 木	ごはん	精白米			午前 牛乳 1才からのかっぱえびせん
	厚揚げの中華煮	ごま油 三温糖 片栗粉	厚揚げ 豚もも肉	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮	午後 牛乳 りんご
2 金	ほうれんそうのナムル	ごま油 三温糖		ほうれんそう にんじん 緑豆もやし	午前 牛乳 (手) ふかしいも
	午後おやつ (3歳以上) 節分おにごはん (3歳未満) ゆかり・ごまごはん	精白米 白いりごま とんがりコーン(あっさり塩)	牛乳 かまぼこ 焼きのり	りんご ゆかり	午後 牛乳 星たべよ ホームバイ
3 土	おにっこ汁	さといも	カットわかめ ちらしかまぼこ だしパック	にんじん ねぎ	午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	いわしの梅煮		いわし梅煮		午後 牛乳 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
5 月	牛丼	精白米 糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖	牛もも肉	たまねぎ にんじん ねぎ	午前 お茶 たべっ子BABY
	すまし汁		カットわかめ だしパック	えのきたけ 水菜 にんじん	午後 牛乳 リッツクラッカー
6 火	みかん			みかん	午後 牛乳 とんがりコーン(あっさり塩)
	午後おやつ	リッツクラッカー とんがりコーン(あっさり塩)	牛乳		午前 牛乳 えびちび
7 水	ごはん	精白米			午後 牛乳 雪の宿サラダ (3歳以上) スターしるこサンド
	すまし汁		カットわかめ だしパック	スイートコーン えのきたけ 糸みつば	午前 牛乳 アンパンマンのおこめボール
8 木	から揚げ	片栗粉 キャノーラ油	鶏もも肉	すりおろししょうが	午後 牛乳 ぼたぼた焼き (3歳以上) ビスコ(ミルク・いちご)
	トマト			トマト	午前 牛乳 白い風船コウまミルククリーム
9 金	ミルクロールパン	ミルクロールパン			午後 牛乳 いよかん ハッピーターン
	野菜スープ	じゃがいも キャノーラ油	ショルダーベーコン	にんじん たまねぎ スイートコーン	午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
10 土	粗挽きポークウインナー		粗挽きポークウインナー		午後 牛乳 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	キャベツのケチャップあえ			キャベツ	午前 牛乳 マンナポーロ
11 日	ごはん	精白米			午後 牛乳 ココアいちごヨーグルト
	けんちん汁	さといも 糸こんにゃく キャノーラ油 ごま油	油揚げ だしパック	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	午前 牛乳 お茶 ココアいちごヨーグルト
12 月	さばのみそ煮		さばのみそ煮		午後 牛乳 白い風船コウまミルククリーム
	午後おやつ			ココアいちごヨーグルト	午後 牛乳 いよかん ハッピーターン
13 火	ごはん	精白米			午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	みそ汁		冷凍角切り豆腐 だしパック 赤みそ	だいこん ごぼう ねぎ	午後 牛乳 ハッピーターン
14 水	和風ハンバーグ	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	ポーク&チキンハンバーグ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ	午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	午後おやつ	ハッピーターン		いよかん	午後 牛乳 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
15 木	ハヤシライス	精白米 キャノーラ油 トマト風味ハヤシルウ	豚もも肉	たまねぎ にんじん ダイストマト	午前 牛乳 きらきらコーンのおほしさま (3歳以上) 集中カウの花揚げ
	大根のマヨドレサラダ	エッグケアマヨネーズ	かつお削り節	だいこん きゅうり にんじん	午後 牛乳 ソフトサラダ (3歳未満) 牛乳 (3歳以上) ジョア(いちご) 源氏バイ
16 金	型抜きチーズ		型抜きチーズ		午前 牛乳 1才からのサッポロポテトベジタブル
	午後おやつ	きらきらコーンのおほしさま (3歳以上) 集中カウの花揚げ	牛乳		午後 牛乳 (3歳未満) エントリー (3歳以上) (手) クリームチーズカナッペ
17 土	ごはん	精白米			
	ベーコンのトマトスープ	キャノーラ油 じゃがいも	ショルダーベーコン	たまねぎ ダイストマト にんじん	
18 日	国産豚肉入りコロッケ	キャノーラ油	国産豚肉入りコロッケ		
	ゆでキャベツ			キャベツ	
19 月	チキンカレーライス	ソフトサラダ (3歳以上) 源氏バイ 精白米 じゃがいも キャノーラ油 大地の野菜カレーうどん甘口	鶏もも肉	(3歳未満) 牛乳 (3歳以上) ジョア(いちご)	
	コールスローサラダ	フレンチドレッシング	ポレンスハム	たまねぎ にんじん	
20 火	果汁100%ゼリー	果汁100%ゼリー		キャベツ きゅうり にんじん	
	午後おやつ	(3歳未満) エントリー (3歳以上) 三温糖 (3歳以上) ルヴァンクラシカルノントップピングソルト	牛乳 (3歳以上) クリームチーズ プレーンヨーグルト		

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
 食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
 白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
 土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
 (手)手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の
 アレルギー表示があります。
 詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。

風邪に負けない元気な体を作ろう!

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。冬は空気が乾燥しているため、寒い時期でもこまめな水分補給が大切です。手洗い、うがい、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけ、風邪などの感染症に負けない元気な体で毎日を過ごしましょう。

☆免疫力を高めるおすすめの食材☆

- ・たんぱく質を多く含む食品(魚・肉・大豆製品など) ⇒ 免疫細胞をつくるもとになる。
- ・発酵食品(納豆・漬物・ヨーグルトなど) ⇒ 腸内環境を整える。
- ・こまつな、ほうれんそう ⇒ ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。
- ・しょうが ⇒ 殺菌作用。血行をよくして、体を温める。
- ・バナナ ⇒ 血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する。
- ・みかん ⇒ 冬の時期は、1日1個食べることで手軽にビタミンCの補給ができる。



キミと一緒に、育っていきたい。
Komaki



2月保育園給食献立表



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ (午前は3歳未満児のみ)
		腸や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 /金	ごはん	精白米			午前 牛乳 バナナ
	もやしと小松菜のスープ	キャノーラ油	ショルダーベーコン	緑豆もやし にんじん こまつな スイートコーン	午後 牛乳 ムーンライト
	ブリの甘辛揚げ煮		ブリ甘辛揚げ煮		(3歳以上) きなこ棒
17 /土	午後おやつ	ムーンライト (3歳以上) きなこ棒	牛乳		(3歳未満) お茶
	(3歳未満) ウィンナーロールパン	ウィンナーロールパン			(3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 牛乳		牛乳		(3歳未満) お茶
19 /月	(3歳未満) 国産みかんゼリー	国産みかんゼリー			(3歳未満) お茶
	午後おやつ	(3歳未満) お菓子			(3歳未満) お菓子
	ごはん	精白米			午前 お茶 味しらべ
20 /火	みそ汁		油揚げ だしパック 白みそ	たまねぎ こまつな えのきたけ	午後 牛乳 りんご
	鶏肉と野菜の照り煮	三温糖	鶏もも肉	すりおろししょうが たまねぎ にんじん	
	午後おやつ		牛乳	りんご	
21 /水	ごはん	精白米			午前 牛乳 アンパンマンのベビーせんべい
	ちゃんぽんうどん	干しうどん ごま油	だしパック 豚もも肉	にんじん たけのこ水煮 はくさい ねぎ 緑豆もやし	午後 牛乳 プチスティック
	蒸し餃子		焼ぎょうざ		(3歳以上) ばかうけ青のり
22 /木	午後おやつ	プチスティック (3歳以上) ばかうけ青のり	牛乳		
	クロロールパン	クロロールパン			午前 牛乳 たべっ子どうぶつバター
	豚肉のトマトシチュー	じゃがいも キャノーラ油 三温糖	豚もも肉	たまねぎ にんじん ダイスタマト	午後 お茶 (手) ラップおにぎり (わかめ)
23 /金	ごぼうサラダ	白すりごま エッグケアマヨネーズ		ごぼう きゅうり にんじん スイートコーン	
	午後おやつ	わかめごはん	(3歳以上) 焼のり		
	親子丼	精白米 三温糖	鶏もも肉 液卵 だしパック	たまねぎ 干しいたけ にんじん	午前 牛乳 きなこ餅
24 /土	みそ汁	さつまいも	カットわかめ 冷凍角切り豆腐 だしパック 赤みそ	だいこん	午後 牛乳 やさしいミニアスパラガス
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			(3歳以上) ばりんこ減塩
	午後おやつ	やさしいミニアスパラガス (3歳以上) ばりんこ減塩	牛乳		
25 /日	休園日				
	【天皇誕生日】				
	午後おやつ				
26 /月	(3歳未満) デニッシュパン (バター)	デニッシュパン (バター)			午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) きになる野菜 (白ぶどう&ほうれんそう)	きになる野菜 (白ぶどう&ほうれんそう)			午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) スティックチーズ		スティックチーズ		
27 /火	午後おやつ	(3歳未満) お菓子			
	ごはん	精白米			午前 お茶 1才からのかっぱえびせん
	中華風野菜スープ	キャノーラ油 ごま油		緑豆もやし にんじん スイートコーン はくさい	午後 牛乳 おととと
28 /水	厚揚げのひき肉煮	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	厚揚げ 鶏ももひき肉	たまねぎ にんじん 干しいたけ	(3歳以上) クッピーラムネ
	午後おやつ	おととと (3歳以上) クッピーラムネ	牛乳		
	ごはん	精白米			午前 牛乳 かぼちゃポーロ
29 /木	寄せ鍋	糸こんにゃく	鶏もも肉 焼き豆腐 だしパック	はくさい にんじん こまつな	午後 牛乳 カステラ長崎
	ほうれんそうともやしのごまあえ	白すりごま 三温糖		ほうれんそう 緑豆もやし	(3歳以上) ハッピーターン
	午後おやつ	カステラ長崎 (3歳以上) ハッピーターン	牛乳		
30 /金	五目ごはん	精白米 糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖	鶏もも肉	にんじん ごぼう 干しいたけ ぶなしめじ	午前 牛乳 ココナッツサブレ
	すまし汁		冷凍角切り豆腐 だしパック	にんじん こまつな スイートコーン	午後 牛乳 カルテツほうれん草ドーナツ
	いわしのオレンジ煮		いわしオレンジ煮		(3歳以上) ミニほんごさかな
31 /土	午後おやつ	カルテツほうれん草ドーナツ (3歳以上) ミニほんごさかな	牛乳		
	ごはん	精白米			午前 牛乳 オレンジ
	みそ汁		冷凍角切り豆腐 カットわかめ だしパック 赤みそ	だいこん えのきたけ	午後 牛乳 ソフトサラダ
32 /日	豚肉のしょうが焼き	三温糖 キャノーラ油	豚もも肉	すりおろししょうが たまねぎ にんじん ピーマン	(3歳以上) 元気鉄カルウエハースミルククリーム味
	午後おやつ	ソフトサラダ (3歳以上) 元気鉄カルウエハースミルククリーム味	牛乳		

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
 食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
 白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
 土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
 (手)手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の
 アレルギー表示があります。
 詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。



毎月19日は食育の日!

家族そろって楽しく食事をしましょう

2月の旬の食材

だいこん、はくさい、ほうれんそう、フロッコリー、いよかん、いわし など

ほうれんそう



この時期は葉の色がより濃く、栄養成分が多く、甘味があって味もよりおいしいです。
 シュウ酸が含まれているので、ゆでてアク抜きしてから使用します。ゆでたり水にさらしたりすると、ほうれんそうにたくさん含まれているビタミンCが失われてしまうので、「ゆでてさらして絞る」一連の作業はできるだけ手早く行います。
 鉄やカルシウム含有量が多いことはよく知られていますが、赤い根元にはマンガンが多く含まれています。
 マンガンはカルシウムやマグネシウムとともに、骨の形成に必要なミネラルのため、無駄なくとれるように心がけましょう。
 給食では、1日(金)「ほうれんそうのナムル」、27日(火)「ほうれんそうともやしのごまあえ」で提供します。



キミと一緒に、育っていきたい。
Komaki