2月の予定献立表

平成２６年度　利府町立菅谷台保育所

日	曜日	午前のおやつ（3歳未満児さん）	昼食	赤のたべもの（血や肉になります）	黄色のたべもの（熱や力になります）	緑のたべもの（体の調子を整えます）	3時のおやつ	未満児 エネルギー kcal	未満児 塩分 g	以上児 エネルギー kcal	以上児 塩分 g
2	月	野菜ジュース	ご飯・鮭のコーンマヨネーズ焼き・白菜のお浸し・大根のスープ・ぽんかん	生鮭・ピザ用チーズ・油揚げ・かつおぶし	米・マヨネーズ・ベーコン	クリームコーン缶・コーン缶・パセリ・サラダ菜・白菜・人参・水菜・大根・玉ねぎ・ぽんかん	ミニクリームパン 牛乳	459	1.6	503	2.1
3（豆まき誕生会お楽しみ給食）	火	バナナ	恵方巻・ミックスビーンズのサラダ・いわしのつみれ汁・いよかんゼリー 8（今年の恵方は西南西ですよ!）	卵・かに風味かまぼこ・桜でんぶ・ミックスビーンズ・チーズ・いわしのすり身	米・砂糖・天ぷら粉・米油・フレンチドレッシング・小麦粉	かんぴょう・きゅうり・のり・きゅうり・人参・しょうが・大根・しいたけ・長ねぎ	㊦ 手作りパフェ	519	1.5	590	2.0
4	水	卵ボーロ お茶	ご飯・ハンバーグ・かぼちゃサラダ・かぶのポタージュ・りんご 8	豚ひき肉・スキムミルク・卵・チーズ・牛乳・生クリーム	米・パン粉・マヨネーズ・じゃがいも・バター	玉ねぎ・サラダ菜・かぼちゃ・コーン缶・きゅうり・パセリ・かぶ・りんご	せんべい 乳酸菌飲料	639	1.6	746	1.8
5	木	ヨーグルト	ご飯・おでん・ほうれん草のごま和え・めかぶのおみそ汁・オレンジ	ちくわ・はんぺん・ウインナー・うずらの卵・豆腐・煮干し	米・里いも・白ごま・砂糖	大根・人参・結び昆布・ほうれん草・もやし・めかぶ・長ねぎ・オレンジ	㊦ カレーピラフ お茶	511	2.3	558	2.8
6	金	野菜と果物のゼリー	ご飯・さばの竜田揚げ・れんこんのカレー炒め・もやしのおみそ汁・バナナ	さば・油揚げ	米・片栗粉・米油・ベーコン	しょうが・サラダ菜・れんこん・人参・コーン缶・パセリ・もやし・しいたけ・こねぎ・バナナ	㊦ きなこのマフィン 牛乳	616	1.2	687	1.6
7	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	豆乳スープスパゲティ・お茶・果物 ⚲	ウインナー・豆乳・粉チーズ	スパゲティ・ベーコン・バター	玉ねぎ・人参・コーン缶・マッシュルーム・パセリ・果物	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	443	1.0	481	1.3
9	月	パイ菓子 お茶	ご飯・肉豆腐・酢味噌和え・ふのおみそ汁・いよかん	豚肉・豆腐・ちくわ・煮干し	米・米油・砂糖・麩	白菜・人参・えのきだけ・長ねぎ・グリンピース・しょうが・キャベツ・玉ねぎ・わかめ・こねぎ・いよかん	せんべい 乳酸菌飲料	546	2.0	586	2.3
10（めろん組リクエスト給食）	火	乳酸菌飲料	ドリア・マカロニサラダ・コーンポタージュスープ・いちご 8	ウインナー・ロースハム・ホワイトソース・ピザ用チーズ・ロースハム・牛乳	米・バター・マカロニ・マヨネーズ・小麦粉	玉ねぎ・ミックスベジタブル・パセリ・きゅうり・人参・クリームコーン缶・コーン缶・いちご	フルーツキャロットゼリー	656	2.7	702	3.4
12	木	バナナ	ご飯・手作りしゅうまい・おかひじきのサラダ・白菜のしょうが風味スープ・きなこプリン 8	豚ひき肉・ツナ缶・ロースハム	米・ごま油・しゅうまいの皮・和風ドレッシング	玉ねぎ・干ししいたけ・しょうが・グリンピース・サラダ菜・おかひじき・もやし・人参・白菜・えのきだけ・こねぎ	クッキー 牛乳	469	1.1	511	1.4
13	金	ヨーグルト	ご飯・かぼちゃコロッケ・切干し大根の煮物・チンゲン菜のおみそ汁・オレンジ	豚ひき肉・卵・スキムミルク・高野豆腐・油揚げ・煮干し	小麦粉・パン粉・米油・砂糖	かぼちゃ・玉ねぎ・キャベツ・切干大根・人参・干ししいたけ・チンゲン菜・しめじ・オレンジ	㊦ チョコバナナワッフル ミルクココア（すいか組クッキング）	600	1.2	697	1.4
14	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	バターロール・クリームシュー・お茶・果物 8	ウインナー・ピザ用チーズ	バターロール・じゃがいも・バター・シチューの素	玉ねぎ・人参・グリンピース・果物	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	403	1.9	403	2.2
16	月	りんご	ご飯・肉じゃが・ブロッコリーのチーズ焼き・ほうれん草のおみそ汁・バナナ	豚肉・ピザ用チーズ・豆腐・煮干し	米・じゃがいも・米油・砂糖・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・グリンピース・ブロッコリー・コーン缶・ほうれん草・長ねぎ・バナナ	せんべい 飲むヨーグルト	550	1.4	628	1.9
17	火	野菜ジュース	ご飯・えびチリ風炒め・涼拌三絲・ワンタンスープ・オレンジ	えび・ロースハム・ワンタン	米・片栗粉・米油・砂糖・春雨・白ごま・ごま油	にんにく・しょうが・玉ねぎ・パセリ・サラダ菜・きゅうり・人参・しいたけ・にら・オレンジ	バウムクーヘン 牛乳	589	1.8	630	2.2
18（麺給食）	水	乳酸菌飲料	みそラーメン・かぶの甘酢漬・お茶・フルーツキャロットゼリー 8	豚ひき肉・なると	中華麺・米油・砂糖	キャベツ・もやし・ピーマン・人参・コーン缶・長ねぎ・かぶ・きゅうり	㊦ 焼きおにぎり お茶	576	1.7	600	2.0
19	木	野菜チップ お茶	ご飯・ぶりの照り焼き・切り昆布の煮物・小松菜のおみそ汁・グレープフルーツ	ぶり・さつま揚げ・油揚げ・煮干し	米・米油・砂糖	しょうが・サラダ菜・切り昆布・人参・干ししいたけ・小松菜・玉ねぎ・しいたけ・りんご	㊦ ガーリックトースト 牛乳	578	1.8	582	2.2
20	金	バナナ	ご飯・パイシチュー・ほうれん草のバター炒め・白菜のスープ・グレープフルーツ 8	鶏肉・卵	米・じゃがいも・米油・ベーコン・バター・パイシート	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリンピース・ほうれん草・コーン缶・白菜・グレープフルーツ	㊦ みそおでん お茶	414	2.0	523	2.7
21	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	あんかけうどん・お茶・果物	鶏肉・かまぼこ	うどん・片栗粉	小松菜・人参・しめじ・長ねぎ・しょうが・果物	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	453	3.1	512	3.9
23	月	りんご	ご飯・さばのみそ煮・うの花炒り・かぼちゃのおみそ汁・オレンジ	さば・おから・鶏ひき肉・油揚げ・煮干し	米・砂糖・米油	しょうが・サラダ菜・人参・ごぼう・長ねぎ・糸こん・干ししいたけ・かぼちゃ・玉ねぎ・しいたけ・オレンジ	プリン	574	1.2	611	1.5
24	火	せんべい お茶	ご飯・酢豚・大根とじゃこのサラダ・わかめスープ・ぽんかん	豚肉・ちりめんじゃこ	米・片栗粉・米油・砂糖	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・しいたけ・たけのこ・大根・人参・レタス・水菜・わかめ・こねぎ・ぽんかん	㊦ ホットケーキ 牛乳（すいか組クッキング）	519	1.8	629	2.1
25（パン給食）	水	飲むヨーグルト	メープルパン・豆腐のキッシュ・ごぼうサラダ・コロコロ野菜のスープ・いちごのゼリー 8	豆腐・ロースハム・卵・生クリーム・ピザ用チーズ・ツナ缶・大豆水煮	メープルパン・米油・マヨネーズ・じゃがいも・白ごま	ほうれん草・玉ねぎ・サラダ菜・ごぼう・人参・きゅうり・コーン缶・キャベツ	㊦ おいなりさん お茶	526	2.1	527	2.6
26	木	野菜ジュース	ご飯・白身魚のねぎみそ焼き・里いものそぼろ煮・大根のおみそ汁・りんご	たら・鶏ひき肉・油揚げ・煮干し	米・里いも・米油・片栗粉・砂糖	しょうが・サラダ菜・人参・しいたけ・ごぼう・れんこん・グリンピース・大根・わかめ・長ねぎ・りんご	㊦ スイートポテト 牛乳	521	1.4	568	1.6
27	金	オレンジ	ご飯・納豆のかき揚げ・茶碗蒸し・そうめん汁・バナナ 8	納豆・卵・なると	米・天ぷら粉・米油・砂糖・そうめん	玉ねぎ・人参・青しそ・サラダ菜・たけのこ・コーン缶・三つ葉・しいたけ・こねぎ・バナナ	ヨーグルト	443	1.4	510	1.8
28	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	三色丼・豆腐とわかめのおみそ汁・果物	鶏ひき肉・卵・桜でんぶ・豆腐	米・砂糖・米油	しょうが・ほうれん草・のり・わかめ・長ねぎ・果物	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	563	1.8	634	2.2

今月の目標「なんでも食べて、丈夫な体をつくり、元気に過ごしましょう」

月平均栄養価　未満児［エネルギー：529kcal・たんぱく質：19.5g・脂質：14.2g・塩分：1.7g］
以上児［エネルギー：583kcal・たんぱく質：21.4g・脂質：16.6g・塩分：2.1g］

○8印⚲印のある日は、おはしと一緒にスプーン・フォークをお持ちください。
○㊦印のある日は、『手作りおやつの日』です。
○お茶は「麦茶」になります。
○献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
○玄関のサンプルケースに、給食と3時のおやつを展示しています。
お迎えの時にぜひご覧ください。

《おねがい》
◎途中で帰宅するお子さんには、衛生面を考慮し、午後のおやつ等のお持ち帰りはありませんので、ご了承ください。

毎月19日は食育の日
家族そろって楽しく食卓を囲みましょう!!

《お知らせ》
○3日（火）豆まき誕生会お楽しみ給食　○18日（水）麺給食
○10日（火）めろん組リクエスト給食　○25日（水）パン給食

<今月、給食で使用する利府産の食材です。>
米、じゃがいも、人参、長ねぎ、ごぼう、大根、玉ねぎ、白菜、にんにく、わかめ
※利府産の食材は、十符の里農産物直売所の皆さんが作ったものです。（―が引いてあります。）

<給食だより>

2月3日は節分です

本来節分というのは、季節の分かれ目の「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日のことをいいます。
その中でも、「立春」は、昔は「立春」から新しい年が始まっていたため、4つの節分の中でも、立春前の節分は大切な節目。今でいう大晦日にあたるので、新年に福を呼ぶために、悪いことをおこす邪気を払う行事として、「豆まき」が行われるようになりました。
今年一年無事に過ごせるように、保育所でもみんなで豆まきをします!!

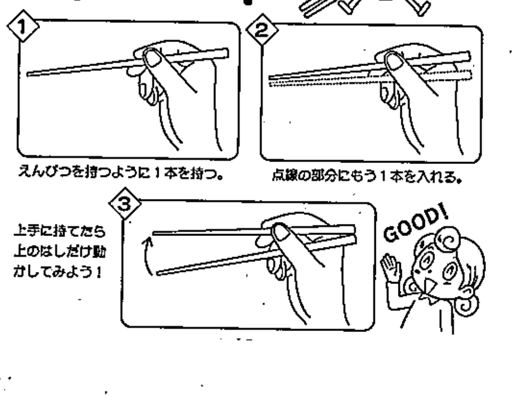
手洗い・うがいをしましょう!!

手指を介して、病原体に感染します!!
手指をしっかり洗うことが、インフルエンザ・感染性胃腸炎等の予防になります。
うがいは、病原体を洗い流し、口の中を清潔にします。
「外から帰ってきた時」「食事の前」「トイレの後」は、必ず「手洗い・うがい」をしましょう!!

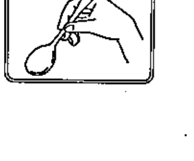
正しい持ち方できるかな?

はしの持ち方レッスン!

2月17日(火)、もも組以上にお箸の持ち方もお話しします!!



正しいスプーンの持ち方です



今月の行事食・郷土食
○恵方巻
○いわしのつみれ汁
○福豆
（豆まき会の時に、なし組・めろん組・すいか組は「福豆」を食べます）

○今月はめろん組さんのリクエスト給食です(*^^)v
・ドリア
・マカロニサラダ
・コーンポタージュスープ
・いちご
です!(^^)!