

暦の上では「春」ですが2月は一年で一番寒い月です。  
風邪やインフルエンザにかかりやすくなる原因の一つに「寒さ」があります。  
この寒さで免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。  
温かい食事で体温を上げ、たくさん遊んで夜は早く眠って休養をとり、病気に負けない  
体を作りましょう。一日一日を大切に、今月も元気に登園してくださいね。  
《栄養三色》元気な体をつくるために、食品を動きによって三色に分けています。  
ご家庭の食事でも毎食栄養三色が揃うように気をつけましょう。



行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	エネルギー (kcal)
			口熱や力の素となるもの (黄色)	〇血や肉や骨となるもの (赤色)	△体の調子を整えるもの (緑色)	塩分 (g)		
	1日 (木)	チャーハン エビ焼売 ほうれん草焼売 貝柱スープ 日向夏みかんゼリー	米、サラダ油、ごま油。 ごま油。	焼き豚。 エビ焼売 (加工品)。 ほうれん草焼売 (加工品)。 貝柱水煮。	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ。 わかめ、エリンギ茸、ニラ。 日向夏みかんゼリー。	醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう。 鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう。	527kcal 19.3g 16.0g 254mg 2.1g	
節分 豆まき	2日 (金)	ごはん ぶりかけ 鯛の生姜煮 豆ボテト 菜の花のおかか和え 豚汁 果物	米、砂糖。 ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ。 砂糖。 さつまいも。	鯛生姜煮 (加工品)。 蒸し大豆。 花かつお。 豚肉、京揚げ。	ゆかり (生姜)。 金時人参。 菜の花。 大根、ごぼう、人参、こんにゃく、椎茸、青ねぎ。	みりん、醤油。 醤油。 味噌、削り節。	523kcal 27.3g 16.5g 469mg 2.0g	
	5日 (月)	カレーうどん 五穀ひじきおにぎり ヨーグルト	うどん。 米。	豚肉、うす揚げ。 ヨーグルト。	玉ねぎ、人参、青ねぎ。 五穀ひじきご飯の素。	カレールウ、うどんだし、削り節、出し昆布。	483kcal 19.9g 16.0g 298mg 2.4g	
	6日 (火)	麻婆豆腐丼 酢の物 白菜スープ みかんゼリー	米、砂糖、ごま油、サラダ油、片栗粉。 砂糖。 ごま油。	豆腐、豚ミンチ。 ちりめん雑魚。	人参、生姜、干し椎茸、青ねぎ。 わかめ、胡瓜、人参。 白菜、エリンギ茸、青ねぎ	みりん、赤味噌、醤油、中華だし。 酢、醤油、塩。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。	482kcal 18.5g 13.3g 299mg 1.2g	
初午 メニュー	7日 (水)	いなり寿司 しる菜のつくね焼き 三度豆のおかか和え みそ汁 伊予柑ゼリー	米、ごま、砂糖。	うす揚げ (加工品)、ちりめん雑魚。 しる菜のつくね (加工品)。 花かつお。 京揚げ。	人参。 三度豆、人参。 あおさ、人参、青ねぎ。 伊予柑ゼリー。	醤油、酢。 味噌、削り節。	463kcal 33.3g 13.3g 297mg 1.8g	
	8日 (木)	さつま芋パン 鶏肉から揚げ マカロニサラダ コーンクリームスープ ももゼリー	パン、さつま芋。 サラダ油、米粉のから揚げ粉。 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ。	鶏もも肉。 ツナ缶。 牛乳、生クリーム。	胡瓜、人参。 コーン缶、玉ねぎ、パセリ。 ももゼリー。	塩。 酢、塩、こしょう。 無添加フイオン、塩、こしょう。	693kcal 29.1g 30.2g 315mg 2.5g	
子育て カウンセ リング	9日 (金)	味付けごはん きびなごのから揚げ ブロッコリー塩茹で すまし汁 果物	米、もち米、砂糖、サラダ油。 ノンエッグマヨネーズ。	鶏ミンチ。 きびなごのから揚げ (半加工品)。 豆腐。	ごぼう、人参、干し椎茸、こんにゃく、刻みのり。 ブロッコリー。 人参、えのき茸、みつば。	みりん、醤油、だしの素。 塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	461kcal 22.3g 12.9g 303mg 2.2g	
	13日 (火)	ハヤシライス 蒸し鶏サラダ いちごゼリー	米、米粉、サラダ油。 ノンエッグマヨネーズ。	豚肉。 鶏むね肉。	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、ピーマン。 レタス、胡瓜、ラデッシュ。 いちごゼリー。	カットトマト、オイスターソース、無添加フイオン、トマトケチャップ、こしょう、塩。 塩。	477kcal 17.9g 10.7g 274mg 1.2g	
	14日 (水)	焼きそば ポイルウィナー わかめスープ ココアムース	中華そば、サラダ油。	豚肉。 ウィンナー。 ココアムース。	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、青のり。 わかめ、えのき茸、にら、人参。	焼きそばソース、塩、こしょう。 鶏がらスープ、醤油。	469kcal 19.7g 16.2g 283mg 1.8g	
だれのこ組 参加型 参観	19日 (月)	ミートスパゲッティ じゃこ入りサラダ フルーツゼリー	スパゲッティ、米粉、バター、サラダ油。 ごまノンエッグドレッシング。	合びきミンチ、刻み大豆、粉チーズ。 ちりめん雑魚。	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ、ホールトマト、レタス、胡瓜、人参。 フルーツゼリー。	塩、トマトケチャップ、ウスターソース、塩。 塩。	555kcal 22.8g 19.0g 299mg 1.7g	
	20日 (火)	ごはん さんま鯉節煮 かぼちゃのフライ 大根とこんにゃくのきんぴら みそ汁 果物	米。 サラダ油。 ごま油、砂糖。	さんま鯉節煮 (加工品)。 京揚げ。	かぼちゃ。 大根、こんにゃく、人参、三度豆。 玉ねぎ、人参、しめじ茸、青ねぎ。	みりん、醤油。 塩。 みりん、醤油。 味噌、削り節。	519kcal 20.4g 17.7g 384mg 1.9g	
誕生日会	21日 (水)	全粒慈姑入り白パン 手作りハンバーグ ポテトサラダ ジュリアンスープ ぶどうゼリー	パン (吹田慈姑入り)。 パン粉、オリーブ油。 ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ。 ベーコン、オリーブ油。	合びきミンチ、牛乳。 卵。	玉ねぎ、ナツメグ。 胡瓜、人参、コーン缶、レタス。 キャベツ、セロリ、人参、パセリ。 ぶどうゼリー。	トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう。 塩、こしょう。 無添加フイオン、塩、こしょう。	592kcal 25.6g 24.1g 280mg 1.6g	
サークル 発表会	22日 (木)	焼き肉丼 中華風和え物 かき卵汁 ラ フランスゼリー	米、砂糖、すりごま、ごま油。 春雨、砂糖、ごま油。	牛肉。 ツナ缶。 卵。	玉ねぎ、人参、生姜。 胡瓜、人参。 わかめ、えのき茸、人参、青ねぎ。 ラ フランスゼリー。	みりん、醤油。 醤油、塩、こしょう。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	548kcal 23.9g 16.9g 285mg 1.4g	



行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				エネルギー (kcal)
			□熱や力の素となるもの (黄色)	○血や肉や骨となるもの (赤色)	△体の調子を整えるもの (緑色)	調味料など	
	23日 (金)	若菜ごはん 野菜コロッケ ひじきの炒め煮 アスパラ塩茹で 石狩汁 黄桃缶	米。 サラダ油。 砂糖、ごま油。 ジャガイモ。	豚肉。 鮭 (冷凍)、京揚げ。	若菜ごはんの素。 野菜コロッケ (半加工品)。 ひじき、人参、枝豆。 グリーンアスパラ。 大根、ごぼう、こんにゃく、人参、しめじ茸、青ねぎ。 黄桃缶。	トマトケチャップ、ウスターソース。 だしの素、醤油。 塩。 味噌、削り節。	598kcal 21.2g 18.9g 328mg 2.2g
年長 お別れ 遠足	26日 (月)	天津飯 ほうれん草サラダ 白菜スープ 果物	米、砂糖、片栗粉。 無添加ドレッシング。 ごま油、ごま。	エビ (冷凍)、卵。 花かつお。	玉ねぎ、人参。 ほうれん草、胡瓜、人参。 白菜、舞茸、人参、青ねぎ。	鶏がらスープ、みりん、醤油。 醤油、酢、塩。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。	498kcal 22.6g 15.9g 300mg 1.5g
	27日 (火)	ごはん サバの生姜焼き 菜の花の煮びたし 野菜いり煮 味噌汁 りんごゼリー	米。 砂糖。 砂糖、ごま油。	サバ。 豚肉。 京揚げ。	生姜。 菜の花。 大根、人参、こんにゃく、ごぼう。 玉ねぎ、人参、しめじ茸、青ねぎ。 りんごゼリー。	みりん、醤油。 醤油、だしの素。 みりん、醤油。 味噌、削り節	532kcal 21.9g 17.3g 283mg 1.9g
	28日 (水)	和風ピラフ チキンボール かぶのクリームスープ 果物	米、オリーブ油。 米粉、オリーブ油。	ツナ缶。 チキンボール (半加工品)。 豚肉、牛乳、生クリーム。	小松菜、玉ねぎ、人参。 かぶ、エリンギ茸、人参、パセリ。	塩、醤油、だしの素。 トマトケチャップ。 無添加フィヨン、塩、こしょう。	475kcal 15.8g 13.3g 320mg 1.7g

監修：片岡 恵子 (栄養士)

下記のホームページにて昼食の写真・コメントを掲載しています。ご覧ください。

2月2日節分メニューです

URL <http://senriyamagrace.jp/>



今年の恵方は...

南南東 !!

お知らせ

### 2月献立 アレルギー物質を含む加工食品の紹介

\* 食事摂取基準 (3~5歳児) をもとにおやつ (牛乳 200cc) を含め、基準をⓂとしてしています。  
 \* だしは、煮干し・削り節 (さば節)・だし昆布などでとっています。  
 \* 生肉・生野菜は、産地にもこだわり国産を使用しています。  
 \* 地元吹田の平野農園 (江坂町) の野菜を中心に、地場産物や旬の物を取り入れ、地産地消を心がけています。又、園で収穫できる野菜も使います。  
 \* デザートは、子どもたちにとって、とても楽しみの一つです。果物は、産地を吟味し季節感が味わえるよう配慮しています。衛生面を考え (生肉・生魚の使用時等)、献立の内容によりゼリー等が増えることもあります。ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。  
 \* その他、食の安全を考え加工品・調味料におきましても十分吟味し、おいしい手作りの昼食を心がけています。  
 \* 献立材料は、その時の事情により変更する場合があります。ご了承ください。

- 1日...エビ焼売 (エビ・鱈・小麦含む) (乳・卵含まない)
- ...ほうれん草焼売 (エビ・鱈・小麦含む) (乳・卵含まない)
- 2日...いわし生姜煮 (醤油含む)
- 5日...カレールウ (乳・卵・小麦含まない)
- ...五穀ひじきおにぎりの素 (ごま・小麦含む) (乳・卵含まない)
- ...ココアムース (卵・乳含む) (乳・卵含まない)
- 7日...しろ菜のつくね (乳・卵・小麦含まない)
- 8日...米粉のから揚げ粉 (乳・卵・小麦含まない)
- 9日...きびなごのから揚げ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 20日...さんま鰹節煮 (醤油含む)
- 23日...若菜ごはんの素 (ごま・調味料に含まれる小麦含む) (乳・卵含まない)
- ...野菜コロッケ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 28日...チキンボール (乳・卵・小麦含まない)

#### = 年間を通して園で使用する加工食品 =

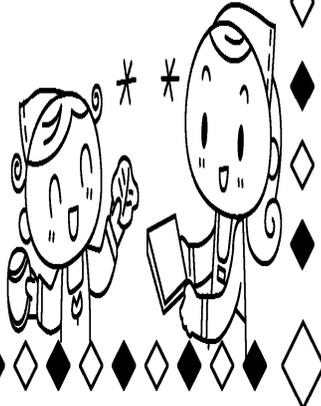
- \* ポークハム・ベーコン・チキンウィンナー 無添加・無着色・発色剤・リン酸塩不使用 (乳・卵・小麦も含まない)
- \* 焼き豚 肉屋さん自家製 (乳・卵含まない) 醤油に含まれる小麦一部含んでいます。
- \* 無添加竹輪使用 (乳・卵・小麦を含んでいません)
- \* マヨネーズ 除去対応ノンエッグマヨネーズ (ケンコーマヨネーズ) を使用します。
- \* ごまドレッシングは、手作りドレッシングです。 (ノンエッグマヨネーズ使用醤油・ごま含む)
- \* 油は菜種油を使用しています。
- \* 酢は、米酢を使っています。(小麦含まない)
- \* 味噌は米こうじ味噌を使用しています。
- \* 干し椎茸は宮崎産です。
- \* パンには、バター・生クリームが入っています。
- \* 砂糖は、沖縄の粗糖・塩は、あら塩を使用しています。
- \* 調味料 (醤油・酢・ソース・和だしを除くなど) の中に一部小麦を含んでいます。
- \* うどん・中華麺 (卵含まない) は、同じ製造ラインにそばの取り扱いがあります。

その他製造ライン (コンタミネーション)、代替品の内容等、気になる点がありましたらお気軽に お尋ねください。

お父さん・お母さん 昼食当番子どもたちは楽しみにしています。お手伝い よろしくお祈りします。

集合時間 11:00 (満3歳児クラスの方は10:45にお願いします)  
 持ち物 エプロン  
 三角巾  
 マスク  
 上履き

\* 園にもスリッパは、用意しておりますが、お母さんが持ってきてくださっても結構です。



2月15日 (木)・16日 (金)

子ども会

昼食はお休みです。

