

2021年 2月 献立予定

2021年1月29日
認定こども園
千里山グレース幼稚園

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」「乾燥」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、今度も元気に登園してくださいね。



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)		たんぱく質 (g)	
年長組 身体測定	1日 (月)	焼きそば ポイルウィンナー 中華スープ 日向夏みかんゼリー	中華そば、サラダ油 	豚肉。 ウィンナー	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり もやし、えのき草、人参、にら 日向夏みかんゼリー	焼きそばソース、 塩、こしょう 鶏がらスープ、醤油	470kcal	18.6g	
	リス組 おやつ	お茶 鮭おにぎり	米	甘塩鮭	お茶		おやつカロリー 98kcal		
	2日 (火)	ごはん ぶりかけ いわしのかば焼き風 豆ポテト 菜の花のおかか和え 豚汁 果物	米 砂糖、片栗粉 ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ 砂糖。 さつまいも	いわし 蒸し大豆 花かつお 豚肉、京揚げ	海苔のぶりかけ 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	525kcal	26.6g	
	リス組 おやつ	お茶 お麩のラスク	おつゆ麩、砂糖、サラダ油		お茶		おやつカロリー 72kcal		
豆まき たけのこ 参加型 参観	3日 (水)	いなり寿司 かぶ型さつま揚げ 三度豆のおかか和え みそ汁 パインゼリー	米、ごま、砂糖 ごま	うず揚げ(加工品)、ちりめん雑魚 かぶ型さつま揚げ 花かつお	人参 三度豆、人参 わかめ、人参、青ねぎ パインゼリー	醤油、酢 味噌、削り節	458kcal	31.6g	
	リス組 おやつ	お茶 せんべい	せんべい		お茶		おやつカロリー 119kcal		
年中組 身体測定	4日 (木)	全粒入り白パン ポテトグラタン ブロッコリー塩茹で ミネストローネ 果物	全粒入り白パン ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ サラダ油 オリーブ油、ベーコン	ツナ缶、豆乳、ナチュラルチーズ 花かつお	玉ねぎ、人参、コーン缶、パセリ ブロッコリー 玉ねぎ、人参、エリンギ茸、 カットトマト、キャベツ、パセリ	塩、こしょう 塩 無添加フイヨン、こしょう	573kcal	21.0g	
	リス組 おやつ	お茶 おかかおにぎり	米	花かつお	お茶	醤油	おやつカロリー 74kcal		
	5日 (金)	ごはん 豚肉生姜焼き 春雨炒め物 味噌汁 ぶどうゼリー	米 春雨(馬鈴薯)、 サラダ油、ごま油	豚肉 竹輪 京揚げ	生姜、玉ねぎ 人参、ピーマン、たけのこ水煮、 赤・黄パプリカ、生姜、三度豆 大根、人参、えのき草、青ねぎ ぶどうゼリー	みりん、醤油 鶏がらスープ、醤油、 塩、こしょう 味噌、削り節	473kcal	22.1g	
	リス組 おやつ	お茶 いちごジャムパン	食パン		お茶 いちごジャム		おやつカロリー 93kcal		
	6日 (土)	ケチャップライス チキンナゲット コンソメスープ 果物	米、オリーブ油。 オリーブ油	ウィンナー(チキン) チキンナゲット(加工品) 豚肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸。 玉ねぎ、人参、パセリ	塩、こしょう、トマトケチャップ。 トマトケチャップ。 無添加フイヨン、塩、こしょう	488kcal	19.8g	
	リス組 おやつ	牛乳 バームクーヘン	バームクーヘン	牛乳	お茶		おやつカロリー 89kcal		
	8日 (月)	わかめごはん 大豆ひじきコロッケ 大根とこんにゃくのきんぴら アスパラ塩茹で すまし汁 果物	米 サラダ油 ごま油、砂糖	大豆ひじきコロッケ(半加工品) 京揚げ	わかめごはんの素 大根、こんにゃく、人参、三度豆 グリーンアスパラ 白菜、人参、しめじ茸、青ねぎ	トマトケチャップ、ウスターソース みりん、醤油 塩 醤油、塩、削り節、出し昆布	515kcal	14.4g	
	リス組 おやつ	お茶 ごまマカロニ	マカロニ、砂糖、ごま		お茶		おやつカロリー 54kcal		
身体測定 たけのこ 組	9日 (火)	ごはん サバの生姜焼き かぼちゃ揚げ 水菜おかか和え 味噌汁 りんごゼリー	米 砂糖 サラダ油 砂糖	サバ 花かつお 京揚げ	生姜 かぼちゃ 水菜、人参 大根、人参、えのき草、青ねぎ りんごゼリー	みりん、醤油 塩 醤油、だしの素 味噌、削り節	521kcal	21.7g	
	リス組 おやつ	お茶 炭酸せんべい ラムネ	炭酸せんべい		お茶 ラムネ		おやつカロリー 77kcal		
身体測定 年少組	10日 (水)	焼肉丼 石狩汁 マスカットゼリー	米、砂糖、ごま油 ジャガイモ	牛肉 鮭、京揚げ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 大根、ごぼう、こんにゃく、人参、 玉ねぎ、しめじ茸、青ねぎ マスカットゼリー	みりん、醤油 味噌、削り節	550kcal	21.4g	
	リス組 おやつ	お茶 バナナ ビスケット	ビスケット		お茶 バナナ		おやつカロリー 46kcal		
子育て カウンセ リング	12日 (金)	チャーハン 蒸し米粉餃子 もやしスープ 果物	米、サラダ油、ごま油 ごま油	焼き豚 米粉餃子(加工品)	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ もやし、わかめ、エリンギ茸、ニラ	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	493kcal	15.3g	
	リス組 おやつ	お茶 ピザトースト	食パン	チーズ	お茶 玉ねぎ、カットトマト	トマトケチャップ	おやつカロリー 87kcal		
	13日 (土)	全粒入り白パン 鶏肉バター焼き ポテトサラダ コーンクリームスープ りんごゼリー	パン バター、サラダ油 ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズマヨネーズ オリーブ油	鶏肉。 ウィンナー 牛乳	胡瓜、人参、 玉ねぎ、人参、パセリ りんごゼリー	塩、こしょう 無添加フイヨン、塩、こしょう	561kcal	22.4g	
	リス組 おやつ	牛乳 アンパンマンクッキー	アンパンマンクッキー	牛乳			おやつカロリー 98kcal		

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)		タンパク質 (g)
15日 (月)	味付けごはん 米粉チキンカツ 小松菜おひたし すまし汁 果物	米、砂糖、サラダ油 サラダ油 砂糖	竹輪 米粉チキンカツ(半加工品) 京揚げ 豆腐	ごぼう、人参、刻みのり 小松菜、人参 人参、えのき草、みつば	みりん、醤油、だしの素 トマトケチャップ、ウスターソース 醤油、だしの素。 醤油、塩、削り節、出し昆布	553kcal	
						リス組 お茶 おやつ フライポテト	ジャガイモ、サラダ油
16日 (火)	麻婆豆腐丼 もやしと胡瓜のナムル 中華スープ かんきつゼリー	米、砂糖、ごま油、サラダ油、片栗粉 砂糖、ごま油 ごま油	豆腐、豚ミンチ、刻み大豆 ツナ缶	人参、生姜、干し椎茸、青ねぎ もやし、人参、わかめ、胡瓜 玉ねぎ、人参、しめじ茸、にら	みりん、赤味噌、醤油、鶏がらスープ 酢、醤油 鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう	293mg	
						リス組 お茶 おやつ カリカリさつま芋	さつま芋、サラダ油
子ども会 年少組	17日 (水)	ポークカレー グリーンサラダ いちごゼリー	米、ジャガイモ、サラダ油 ごまドレッシング(手作り)	豚肉 プロセスチーズ	玉ねぎ、ピーマン、人参、 生姜、りんご。 ブロッコリー、胡瓜、 グリーンアスパラ いちごゼリー	48kcal	
						リス組 お茶 おやつ じゃこ入りのり巻き	米
子ども会 年中組	18日 (木)	和風ピラフ チキンナゲット 白菜のスープ 果物	米、オリーブ油。 米粉、オリーブ油	ツナ缶。 チキンナゲット(加工品) 豚肉	小松菜、玉ねぎ、人参。 かぶ、白菜、 エリンギ茸、人参、パセリ。	13.0g	
						リス組 お茶 おやつ 豆腐の焼きドーナツ	ホットケーキミックス、サラダ油
子ども会 年長組	19日 (金)	スパゲッティナポリタン 大根とジャコのサラダ かんきつゼリー	スパゲッティ、オリーブオイル、 米粉。 無添加フレンチドレッシング。	ハム(チキン)、粉チーズ。 ちりめん雑魚	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、 ホールトマト、パセリ。 大根、人参、レタス。 かんきつゼリー	1.2g	
						リス組 お茶 おやつ 五平餅	米、砂糖、ごま
20日 (土)	そぼろ丼 味噌汁 果物	米、ごま、砂糖、サラダ油。	豚肉ミンチ 豆腐、京揚げ	玉ねぎ、人参、刻みのり。 えのき草、人参、青ねぎ	みりん、醤油。 味噌、削り節	16.4g	
						リス組 お茶 おやつ 豆乳ホットケーキ	豆乳ホットケーキ
避難訓練	22日 (月)	おにぎり ヨーグルト	中華麺 米	焼き豚、ゆで卵 ヨーグルト	味噌ラーメンスープ、 こしょう 塩	2.1g	
						リス組 お茶 おやつ チーズパンサンド	食パン
誕生日会	24日 (水)	ごはん 鮭塩焼き ひじき五目煮 かぼちゃの含め煮 みそ汁 果物	米。 砂糖、サラダ油、ごま油。 砂糖。	甘塩鮭。 竹輪、蒸し大豆。 豆腐。	芽ひじき、ごぼう、人参。 かぼちゃ、三度豆。 玉ねぎ、しめじ茸、青ねぎ。	20.9g	
						リス組 お茶 おやつ キャベツお焼き	小麦粉、サラダ油
25日 (木)	ホットドック ごぼうサラダ 冬野菜のクリームスープ みかんゼリー	パン ノンエッグマヨネーズ ベーコン。	ウィンナー ツナ缶 豆乳。	ごぼう、胡瓜、ブロッコリー、人参 白菜、かぶ、かぶ菜、 玉ねぎ、人参。 みかんゼリー	トマトケチャップ 醤油、塩、こしょう アレルギーフリーシチューフレーク。 塩、こしょう。	2.1g	
						リス組 お茶 おやつ 若菜おにぎり	米
子育て カウンセ リング	26日 (金)	ごはん 手作り肉団子 野菜いり煮 みそ汁 果物	米 片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油	豚肉ミンチ 煮干し 京揚げ	ねぎ、生姜 大根、人参、こんにゃく、ごぼう キャベツ、えのき草、人参、青ねぎ	1.4g	
						リス組 お茶 おやつ さつま芋おにまんじゅう	米粉、砂糖
27日 (土)	照り焼き丼 みそ汁 果物	米 じゃがいも	鶏肉 京揚げ	玉ねぎ、生姜、きざみのり わかめ、人参、えのき草、青ねぎ	醤油、だし汁 味噌、削り節	1.1g	
						リス組 お茶 おやつ ロールケーキ	ロールケーキ(加工品)

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。

監修：片岡 恵子(栄養士)

2月2日 献立メニューです

URL <http://senriyama.g.race.jp/>

2月献立 アレルギー物質を含む加工食品

今年の恵方は・・・

南南東 !!

- 2日・・・海苔のふりかけ (ごま含む) (小麦・乳・卵含まない)
- 8日・・・大豆ひじきコロッケ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 12日・・・米粉餃子 (小麦・乳・卵含まない)
- 15日・・・米粉のチキンカツ (乳・卵・小麦含まない)
- 18日・・・チキンナゲット (小麦含む) (卵・ごま・乳含まない)

リス組のおやつメニュー及び栄養量を載せています。
** 昼食の栄養量には、おやつのカロリーは含んでいません。
(一部変更することもあります)

園で使用する加工品について・・・
子どもたちの健康を考えた安全な面を最優先にし、食品・加工品選びには原材料
の産地・加工方法・無添加のもの・アレルギー不使用のもの・アレルギーに
関わらないもの・塩・糖・油・酸味・香辛料・発酵剤など
を考慮し、アレルギーに配慮したものを提供させていただきます。
ご理解・ご協力をお願いいたします。他、質問等ありましたらお知
らせください。