



暦の上では「春」ですが2月は一年で一番寒い月です。
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。

《栄養三色》元気な体をつくるために、食品を働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。



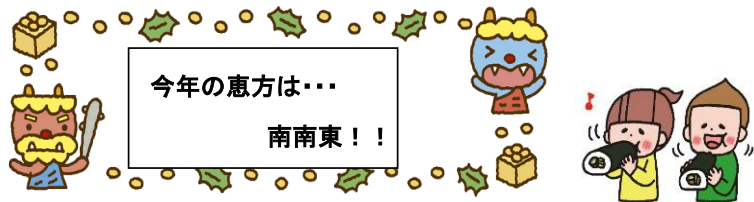
行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	エネルギー (kcal)
			口熱や力の素となるもの (黄色)	〇血や肉や骨となるもの (赤色)	△体の調子を整えるもの (緑色)	カルシウム (mg)		
年長組 身体測定	1日 (水)	ごはん 豚肉生姜焼き 野菜いり煮 味噌汁 巨峰ゼリー	米 きび砂糖、ごま油	豚肉 煮干し 京揚げ	生姜、玉ねぎ 大根、人参、こんにゃく、ごぼう、 三度豆 白菜、人参、ぶなしめじ、青ねぎ 巨峰ゼリー	みりん、醤油 みりん、醤油 味噌、削り節	461kcal 22.5g 12.2g 368mg 1.5g	
	リス組 おやつ	お茶 レーズンパン チーズ	レーズンパン	プロセスチーズ	お茶		おやつカロリー 116kcal	
豆まき	2日 (木)	鮭ごはん 春雨サラダ 竹輪磯焼き すまし汁 フルーツゼリー	米 春雨 (馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ サラダ油	塩鮭 ポークハム 竹輪 豆腐	パセリ 胡瓜、人参 青のり 玉ねぎ、えのき茸、人参、青ねぎ フルーツゼリー	塩 酢、塩、こしょう 醤油、塩、削り節、出し昆布	451kcal 16.9g 10.9g 350mg 1.6g	
	リス組 おやつ	お茶 いちごカップケーキ	いちごカップケーキ		お茶		おやつカロリー 126kcal	
ミニ コンサート	3日 (金)	ごはん ふりかけ いわし梅醤油煮 豆ポテト 菜の花のおかか和え 豚汁 果物	米 ジャガイも、ノンエッグマヨネーズ きび砂糖 さつまいも	いわし梅醤油煮 蒸し大豆 花かつお 豚肉、京揚げ	海苔のふりかけ 金時人参 菜の花 大根、ごぼう、人参、こんにゃく、 椎茸、青ねぎ	醤油 味噌、削り節	480kcal 25.9g 15.9g 451mg 1.9g	
	リス組 おやつ	お茶 かぼちゃプリン きな粉ボーロ	きな粉ボーロ	かぼちゃプリン	お茶		おやつカロリー 107kcal	
子育て カウンセ リング	4日 (土)	チャーハン 国産野菜の焼き餃子 もやしスープ 果物	米、サラダ油、ごま油 ごま油	焼き豚 野菜餃子 (加工品)	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ もやし、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	498kcal 15.9g 16.1g 306mg 2.0g	
	リス組 おやつ	牛乳 ワッフル	ワッフル	牛乳			おやつカロリー 56kcal	
7日 (火)	わかめごはん 米粉チキンカツ 大根とこんにゃくのきんぴら 味噌汁 ブルーベリーゼリー	米 サラダ油 ごま油、きび砂糖	米粉チキンカツ (半加工品) 豚ミンチ	わかめごはんの素 大根、こんにゃく、人参、三度豆 玉ねぎ、人参、舞茸、青ねぎ ブルーベリーゼリー	塩、こしょう、トマトケチャップ、 ウスターソース みりん、醤油 味噌、削り節	513kcal 21.7g 18.0g 285mg 1.7g		
	リス組 おやつ	お茶 レーズン マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	きな粉	お茶 レーズン		おやつカロリー 58kcal	
8日 (水)	ケチャップライス ごぼうサラダ 冬野菜のクリームスープ 果物	米、オリーブ油。 ノンエッグマヨネーズ	ウィンナー (チキン) ツナ缶 豆乳、鶏肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸。 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。	塩、こしょう、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。	463kcal 14.6g 17.8g 276mg 1.4g		
	リス組 おやつ	お茶 クラッカー ふかしさつま芋	さつま芋、クラッカー		お茶	塩	おやつカロリー 126kcal	
9日 (木)	三色丼 胡瓜の酢の物 豆腐すまし汁 ももゼリー	米、きび砂糖 きび砂糖	鶏ミンチ、刻み大豆、卵 ちりめん雑魚 豆腐	ほうれん草、人参 わかめ、胡瓜 玉ねぎ、人参、えのき茸、青ねぎ	みりん、醤油 酢、醤油、塩 醤油、塩、削り節、出し昆布	475kcal 21.4g 13.2g 388mg 1.9g		
	リス組 おやつ	お茶 カニパン チーズ	カニパン	プロセスチーズ	お茶		おやつカロリー 122kcal	
10日 (金)	焼うどん ポイルウィンナー 中華スープ 果物	うどん、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 わかめ、エリンギ茸、人参、にら	焼うどんソース、 塩、こしょう 鶏がらスープ、醤油	448kcal 18.8g 19.8g 232mg 1.9g		
	リス組 おやつ	お茶 小魚 五穀ひじきおにぎり	米	小魚 五穀ひじき	お茶 五穀ひじき		おやつカロリー 120kcal	
13日 (月)	チキンカレー グリーンサラダ さくらんぼゼリー	米、サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 プロセスチーズ	玉ねぎ、ピーマン、人参、 生姜、りんご レタス、胡瓜、ラディッシュ	カレー粉、醤油、カレールウ、 オイスターソース、無添加ブイヨン 塩、酒、醤油	463kcal 18.9g 18.4g 469mg 2.0g		
	リス組 おやつ	お茶 ジャンボコーン バナナスティックケーキ	バナナスティックケーキ、ジャンボコーン		お茶		おやつカロリー 110kcal	
14日 (火)	全粒入り白パン ビーフシチュー れんこんサラダ ブロッコリー塩ゆで ヨーグルト	パン ジャガイも、サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	牛肉 鶏むね肉 ヨーグルト	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、 パセリ れんこん、胡瓜、人参、冷凍コーン ブロッコリー	デミグラソース、塩、こしょう 醤油 塩	513kcal 24.8g 19.9g 370mg 2.1g		
	リス組 おやつ	お茶 五平餅	米、きび砂糖、ごま		お茶	みりん、味噌	おやつカロリー 71kcal	
子育て カウンセ リング	14日 (火)	麻婆豆腐丼 もやしと胡瓜のナムル 果物	米、きび砂糖、ごま油、サラダ油、片栗粉 きび砂糖、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	みりん、赤味噌、醤油、鶏がらスープ 酢、醤油	461kcal 19.2g 14.1g 278mg 1.3g	
	リス組 おやつ	お茶 ビスケット ジャガイももち	ビスケット ジャガイも、サラダ油	ナチュラルチーズ	お茶 青のり		おやつカロリー 95kcal	



行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
			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)							
子育て カウンセ リング	15日 (水)	ミートスパゲッティ じゃこ入りサラダ みかんゼリー	スパゲッティ、米粉、 オリーブ油 ごまドレッシング(手作り)。	含びきミンチ、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、 ブロッコリー、胡瓜、ラディッシュ	塩、トマトケチャップ ウスターソース 塩。	508kcal	23.0g	18.3g	263mg	1.8g	
	リス組 おやつ	お茶 焼きドーナツ	小麦粉、きび砂糖、サラダ油	牛乳	お茶		おやつカロリー 87kcal					
誕生日会	18日 (土)	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁 果物	米。 ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズマヨネーズ	豆腐ハンバーグ(加工品) ウィンナー 京揚げ	胡瓜、人参、 玉ねぎ、人参、えのき茸、青ねぎ	トマトケチャップ。 味噌、削り節	512kcal	22.9g	17.4g	284mg	1.7g	
	リス組 おやつ	牛乳 ボンこめバー	ボンこめバー	牛乳	お茶		おやつカロリー 84kcal					
身体測定 たけのこ組	20日 (月)	ツナピラフ 大豆ナゲット ミネストローネ 果物	米、オリーブ油 オリーブ油 バームクーヘン(誕生日会おやつ)	ツナ缶 大豆ナゲット(加工品) 鶏肉	小松菜、玉ねぎ、人参 キャベツ、人参、エリンギ茸、玉ねぎ カットトマト、ローリエ、パセリ	塩、醤油、だしの素。 トマトケチャップ。 野菜パイオン、こしょう。	531kcal	22.9g	21.1g	273mg	2.1g	
	リス組 おやつ	お茶 きらず揚げ	きらず揚げ		お茶		おやつカロリー 87kcal					
身体測定 たんぽぽ組 れんげ組	21日 (火)	焼き肉丼 中華風和え物 貝柱スープ フランスゼリー	米、きび砂糖、ごま油 春雨、きび砂糖、ごま油	牛肉 さつま揚げ 水煮貝柱	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 もやし、人参、わかめ、胡瓜 えのき茸、人参、青ねぎ ラフランスゼリー	みりん、醤油 酢、醤油 鶏がらスープ、醤油	505kcal	19.2g	19.7g	233mg	1.3g	
	リス組 おやつ	お茶 いちごジャムパン	食パン、いちごジャム		お茶		おやつカロリー 88kcal					
サークル 発表会	22日 (水)	ごはん サバの生姜焼き かぼちゃ揚げ 水菜おかか和え けんちん汁 りんごゼリー	米 きび砂糖 サラダ油 きび砂糖	サバ 花かつお 豆腐、京揚げ	生姜 かぼちゃ 水菜、人参 大根、人参、こんにゃく、ひなめしめじ、青ねぎ	みりん、醤油 塩 醤油、だしの素 醤油、塩、削り節、出し昆布	489kcal	21.9g	17.4g	335mg	1.5g	
	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 76kcal					
身体測定 すずらん組 すみれ組	24日 (金)	五目味噌ラーメン 雑魚ゆかりおにぎり ココアムース	中華麺 米	焼き豚、ゆで卵 ちりめん雑魚	わかめ、人参、もやし、コーン缶、 青ネギ ゆかり	味噌ラーメンスープ、 こしょう 塩	468kcal	23.9g	13.3g	299mg	2.2g	
	リス組 おやつ	お茶 みかん いもケンピ	いもケンピ		お茶 みかん		おやつカロリー 118kcal					
年中組 身体測定	25日 (土)	カレーピラフ キャベツ入りつくね 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) キャベツつくね(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、カレー粉 無添加パイオン、塩、こしょう	493kcal	16.3g	18.9g	234mg	1.4g	
	リス組 おやつ	牛乳 蒸しパン	蒸しパン	牛乳	お茶		おやつカロリー 92kcal					
避難訓練	27日 (月)	全粒吹田慈姑入り白パン マカロニグラタン ブロッコリー塩茹で ジュリアンスープ ぶどうゼリー	全粒吹田慈姑入り白パン マカロニ、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 吹田慈姑	玉ねぎ、人参、コーン缶、パセリ ブロッコリー キャベツ、人参、セロリ、パセリ ぶどうゼリー	ホワイトソース、塩、こしょう 塩 野菜パイオン、こしょう。	506kcal	21.7g	19.7g	377mg	2.1g	
	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 71kcal					
28日 (火)	ごはん 手作り肉団子 春雨炒め物 みそ汁 果物	米 片栗粉、きび砂糖 春雨(馬鈴薯)、 サラダ油、ごま油	豚肉ミンチ 竹輪 京揚げ	ねぎ、生姜 人参、ピーマン、たけのこ水煮、 赤・黄パプリカ、生姜、三度豆 白菜、えのき茸、人参、青ねぎ	トマトケチャップ、塩 鶏がらスープ、醤油、 塩、こしょう 味噌、削り節	468kcal	20.2g	16.9g	249mg	1.4g		
	リス組 おやつ	お茶 さつま芋おにまんじゅう	米粉、きび砂糖		お茶 さつま芋		おやつカロリー 87kcal					

監修：片岡 恵子(栄養士)

2月3日節分メニューです



2月献立 アレルギー物質を含む加工食品

3日・・・海苔のふりかけ	(ごま含む)	(小麦・乳・卵含まない)
・・・いわし梅醤油煮	(醤油に含まれる小麦)	(乳・卵含まない)
6日・・・米粉チキンカツ		(小麦・乳・卵含まない)
13日・・・デミグラスソース	(小麦含む)	(乳・卵含まない)
20日・・・大豆ナゲット	(小麦・乳・卵含まない)	
27日・・・ホワイトソース	(小麦・乳含む)	(卵含まない)

リス組のおやつメニュー及び栄養量を載せています。
** 屋食の栄養量には、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)

食べごよみ

節分の恵方巻きって?

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。お家でもオリジナル恵方巻! 子どもたちと一緒に作ってみるのも良いですね。

園で使用する加工品について・・・
子どもたちの健康を考え、安全面を最優先にし、食品・加工品選びには原材料の産地にもこだわりを持ち選んでいます。さらに食品添加物(保存料・発色剤など)の入らない、無添加のもので厳選吟味して使用しています。合わせて、塩分・糖分控えめに、子どもの頃からの健康を考えた屋食に努めていますので、ご理解よろしくお願い致します。他、質問等ありましたらお知らせください。

寒い季節の汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からほかほかにしてくれます。冷めにくくするには、具だくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さで折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。

