



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》元気を体をつくるために、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)				エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
			□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					
グレース会 講習会	1日 (木)	鶏肉とごぼうのおこわ 花形がんもの含め煮 ほうれん草とさつま芋のごま和え 白菜すまし汁 果物	米、もち米、きび砂糖、サラダ油 きび砂糖 さつま芋、きび砂糖、ごま	鶏もも肉 花形がんも	ごぼう、人参、刻みのり ほうれん草 白菜、人参、ふなしめじ、青ねぎ	みりん、醤油 みりん、醤油、だし汁 醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布	451kcal	19.3g	11.5g	306mg	2.0g
	リス組 おやつ	お茶 さつま芋タルト	さつま芋タルト		お茶	塩	おやつカロリー				
節分 豆まき	2日 (金)	ごはん ぶりかけ いわし梅醤油煮 豆ポテト 菜の花のおかか和え 味噌汁 果物 きな粉ポーロ (卵・乳入り)	米 ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ	いわし梅醤油煮 蒸し大豆 花かつお	海苔のぶりかけ 金時人参 菜の花 キャベツ、人参、舞茸、青ねぎ	醤油 味噌、削り節	464kcal	24.1g	15.0g	448mg	1.9g
	リス組 おやつ	お茶 かぼちゃプリン せんべい	せんべい	かぼちゃプリン	お茶		おやつカロリー				
	3日 (土)	ケチャップライス チキンナゲット ブロッコリー塩ゆで 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 ブロッコリー 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 無添加フイオン、塩、こしょう	495kcal	19.2g	15.9g	254mg	1.9g
	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				
	5日 (月)	わかめごはん エビかつ 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	エビかつ(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	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	502kcal	16.0g	17.8g	344mg	1.8g
	リス組 おやつ	お茶 レーズン マカロニきな粉	マカロニ、きび砂糖	きな粉	お茶 レーズン		おやつカロリー				
	6日 (火)	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	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				
	7日 (水)	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	453kcal	21.1g	13.0g	317mg	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				
	8日 (木)	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	444kcal	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	お茶 五穀ひじきご飯の素		おやつカロリー				
	9日 (金)	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、無添加フイオン 塩、酒、醤油	448kcal	14.9g	13.6g	402mg	2.0g
	リス組 おやつ	お茶 クラッカー バナナスティックケーキ	クラッカー バナナスティックケーキ		お茶		おやつカロリー				
	10日 (土)	鶏そぼろ丼 キャベツつくね焼き 味噌汁 果物	米、ごま、きび砂糖、サラダ油	鶏ミンチ キャベツつくね (加工品) 豆腐、京揚げ	玉ねぎ、人参、刻みのり。 ふなしめじ、人参、青ねぎ	みりん、醤油 味噌、削り節	474kcal	18.6g	16.6g	299mg	1.5g
	リス組 おやつ	牛乳 バームクーヘン	バームクーヘン	牛乳			おやつカロリー				
身体測定 だけのご組	13日 (火)	鮭ごはん 春雨サラダ 竹輪磯焼き すまし汁 果物入りフルーツゼリー	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 果物入りフルーツゼリー (パイン・みかん)	塩 酢、塩、こしょう 醤油、塩、削り節、出し昆布	465kcal	19.9g	11.7g	267mg	2.2g
	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				
	14日 (水)	ミートスパゲッティ じゃこ入りサラダ ハートのチョコプリン (卵・乳無し)	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 ハートのチョコプリン	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、人参	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				
子ども会 だけのご組 午前保育 新2号 2号認定児 昼食	15日 (木)	ホットドック ポテトサラダ 冬野菜のクリームスープ みかんゼリー	ドックパン ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ	チキンウィンナー プロセスチーズ 鶏肉、豆乳	胡瓜、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 塩、こしょう アレルゲンフリーシチューフレーク 塩、こしょう	506kcal	18.1g	23.7g	291mg	2.3g
リス組 おやつ	お茶 若菜おにぎり	米			お茶 若菜おにぎりの素		おやつカロリー				

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)			
子ども会 たけのこ組 午前保育 新2号 2号認定児 昼食	16日 (金)	ツナピラフ 大豆ナゲット ミネストローネ	米、オリーブ油	ツナ缶 大豆ナゲット (加工品) 鶏肉	玉ねぎ、人参	塩、醤油	527kcal	
		果物 お茶 ゼリー おやつ きらず揚げ	オリーブ油		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	無添加パイオン、こしょう	18.2g 21.8g 251mg 2.4g	
たけのこ組 どんぐり組 1日入園	17日 (土)	ごはん 豆腐ハンバーグ 三度豆おかか和え みそ汁 果物	米	豆腐ハンバーグ (加工品) 花かつお 京揚げ	三度豆、人参 玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、青ねぎ	トマトケチャップ 塩、醤油 味噌、削り節	459kcal	
		リス組 おやつ 牛乳 ワッフル		牛乳	お茶		18.8g 13.1g 341mg 1.8g	
年長組 身体測定	19日 (月)	五目醤油ラーメン 雑魚ゆかりおにぎり	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、 青ねぎ ゆかり	醤油ラーメンスープ、 こしょう 塩	479kcal	
		子育て カウンセ リング リス組 おやつ ヨーグルト お茶 クラッカー ふかしさつま芋	ヨーグルト	ヨーグルト	お茶		23.4g 13.7g 539mg 2.4g	
年中組 身体測定	20日 (火)	焼き肉丼 もやしと胡瓜のナムル 貝柱スープ 伊予柑ゼリー	米、きび砂糖、ごま油 きび砂糖、ごま油	牛肉 ツナ缶 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 エリンギ茸、人参、青梗菜 伊予柑ゼリー	みりん、醤油 酢、醤油 鶏がらスープ、醤油	504kcal	
		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		19.0g 19.4g 229mg 1.3g	
誕生日会	21日 (水)	ごはん サバの生姜焼き かぼちゃ揚げ 小松菜おひたし みそ汁 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 京揚げ	生姜 かぼちゃ 小松菜、人参 白菜、えのき茸、人参、青ねぎ りんごゼリー	みりん、醤油 塩 醤油 味噌、削り節	479kcal	
		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		21.5g 17.1g 319mg 1.2g	
年少組 身体測定	22日 (木)	ごはん ふりかけ 手作り鶏つくね 春雨炒め物 けんちん汁 果物	米 片栗粉、きび砂糖 春雨 (馬鈴薯)、 サラダ油、ごま油	鶏肉ミンチ 竹輪 豆腐、鶏もも、京揚げ	海苔ふりかけ 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 大根、人参、こんにゃく、ごぼう、ぶなしめじ、青ねぎ	塩 鶏がらスープ、醤油、 塩、こしょう 醤油、塩、削り節、出し昆布	443kcal	
		サークル 発表会 リス組 おやつ お茶 さつま芋おにまんじゅう	ホットケーキミックス	豆乳	お茶 さつま芋		18.9g 14.8g 271mg 1.4g	
避難訓練	24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	ウィンナー (チキン) キャベツつくね (加工品)	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸	塩、こしょう、カレー粉	493kcal	
		リス組 おやつ 牛乳 カップケーキ (イチゴ味)	カップケーキ	豚肉	玉ねぎ、人参、パセリ	無添加パイオン、塩、こしょう	16.3g 18.9g 234mg 1.4g	
子育て カウンセ リング	26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	ツナ缶、豆乳、ナチュラルチーズ 豚肉	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	
		リス組 おやつ お茶 おかかおにぎり	米	花かつお	お茶	醤油	19.7g 377mg 2.1g	
27日 (火)	27日 (火)	千匹ごはん ヒレカツフライ 水菜おかか和え すまし汁 果物	米 サラダ油 きび砂糖	ちりめん雑魚 ヒレカツ (半加工品) 花かつお 豆腐	人参、刻みのり 水菜、人参 人参、えのき茸、みつば	みりん、醤油 トマトケチャップ、ウスターソース 醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布	505kcal	
		リス組 おやつ お茶 ビスケット ゼリー	ビスケット		お茶 ゼリー		21.2g 16.6g 305mg 2.1g	
28日 (水)	28日 (水)	鶏肉の照り焼き丼 かぶ浅漬け 石狩汁 果物	きび砂糖 ジャガイモ	鶏肉 鮭、京揚げ	玉ねぎ、人参 かぶ 大根、ごぼう、こんにゃく、人参、 しめじ茸、青ねぎ	みりん、醤油、だし汁 昆布、塩 味噌、削り節	481kcal	
		リス組 おやつ お茶 クリームコンフェ (スポンジケーキにカスタードクリームを挟んだケーキ) 卵・乳入り					24.5g 12.3g 294mg 1.5g	
29日 (木)	29日 (木)	わかめごはん おでん 国産いちごみかんの2色ゼリー	米 きび砂糖	花形がんも、人参さつま揚げ ゆで卵、竹輪	わかめごはんの素 大根、こんにゃく スナップエンドウ	みりん、醤油 みりん、醤油 削り節、出し昆布	488kcal	
		リス組 おやつ お茶 せんべい キャベツお焼き	せんべい 小麦粉、サラダ油	花かつお、ちりめん雑魚、豆乳	青のり	醤油、とんかつソース	21.6g 12.9g 315mg 2.0g	
2月2日節分メニューです							86kcal	

今年のお恵方は・・・
東北東！！

2月献立 アレルギー物質を含む加工食品

2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)
 5日・・・エビカツ (エビ含む) (小麦・乳・卵含まない)
 6日・・・野菜餃子 (小麦含む) (乳・卵含まない)
 16日・・・大豆ナゲット (小麦・乳・卵含まない)
 26日・・・ホワイトソース (小麦・乳含む) (卵含まない)
 27日・・・ヒレカツ (小麦含む) (卵含まない)

監修：片岡 恵子 (栄養士)

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。
 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昼食に努めていますので、
 ご理解よろしくお願いたします。他、質問等ありましたらお知らせください。

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)