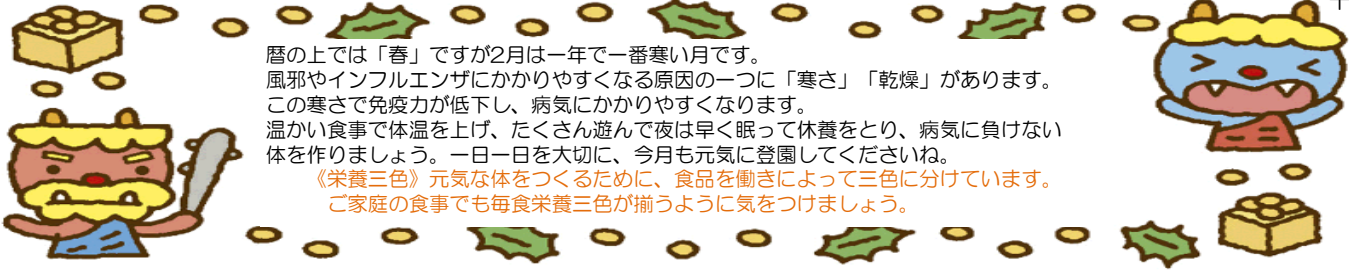
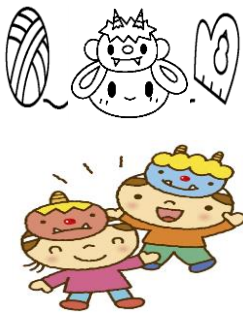


2020年 2月 3月2日 献立予定

2020年1月31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、今月も元気に登園してくださいね。
《栄養三色》元気を体をつくるために、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)
			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)	調味料など	タンパク質 (g)
節分 豆まき	3日 (月)	ごはん ぶりかけ いわしのしょうゆ煮 豆ポテト 菜の花のおかか和え 豚汁 果物	米 ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ 砂糖。 さつまいも	いわししょうゆ煮(加工品) 蒸し大豆 花かつお 豚肉、京揚げ	ゆかり 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	517kcal 26.2g 16.1g 480mg 1.7g
	リス組 おやつ	お茶 きな粉ポーロ マスカットゼリー	きな粉ポーロ		お茶 マスカットゼリー		おやつカロリー 104kcal
年長組 身体測定	4日 (火)	カレーピラフ ごぼうサラダ かぶのクリームスープ ももゼリー	米、オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ 米粉、オリーブ油	ウインナー (ポーク) ツナ缶 鶏肉、豆乳	玉ねぎ、ピーマン、人参、 赤黄パプリカ ごぼう、胡瓜、枝豆 (冷凍)、人参 かぶ、玉ねぎ、 エリンギ茸、人参、パセリ ももゼリー	カレー粉、無添加ブイヨン、 塩、こしょう 醤油、塩、こしょう アレルギーフリーシチューフレーク 無添加ブイヨン、塩、こしょう	518kcal 14.1g 17.1g 323mg 1.4g
	リス組 おやつ	お茶 みたらし団子	みたらし団子 (加工品)		お茶		おやつカロリー 126kcal
年中組 身体測定	5日 (水)	焼きそば ボイルウインナー わかめスープ ココアムース	中華そば、サラダ油	豚肉。 ウインナー 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、人参、にら	焼きそばソース、 塩、こしょう 鶏がらスープ、醤油	492kcal 20.6g 16.8g 292mg 1.8g
	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 74kcal
	6日 (木)	若菜ごはん 豚肉コロッケ 大根とこんにゃくのきんぴら アスパラ塩茹で みそ汁 果物	米 サラダ油 ごま油、砂糖	豚肉コロッケ (半加工品) 京揚げ	若菜ごはんの素 大根、こんにゃく、人参、三度豆 グリーンアスパラ 玉ねぎ、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 味噌、削り節	512kcal 16.5g 17.2g 334mg 1.9g
	リス組 おやつ	お茶 みかんゼリー ごまマカロニ	マカロニ、砂糖、ごま		お茶 みかんゼリー		おやつカロリー 99kcal
	7日 (金)	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、オスターソース、 無添加ブイヨン、トマトケチャップ、 こしょう、塩 塩	491kcal 17.2g 12.2g 262mg 1.3g
	リス組 おやつ	お茶 チーズパンサンド	食パン	スライスチーズ	お茶		おやつカロリー 106kcal
だけこの 組 参加型 参観	10日 (月)	チャーハン エビ焼売 ほうれん草焼売 もやしスープ 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)	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	512kcal 18.5g 14.7g 257mg 1.9g
	リス組 おやつ	お茶 カリカリさつま芋	さつま芋、サラダ油		お茶	塩	おやつカロリー 87kcal
身体測定 年少組	12日 (水)	ごはん ぶりかけ 鶏肉照り焼き 水菜おかか和え 石狩汁 果物	米 砂糖、サラダ油 砂糖 ジャガイモ	鶏肉 鮭、京揚げ	刻み昆布 玉ねぎ 水菜、人参 大根、ごぼう、こんにゃく、人参、 玉ねぎ、しめじ茸、青ねぎ	みりん、醤油、だしの素 醤油、だしの素 味噌、削り節	482kcal 23.5g 12.2g 326mg 1.7g
	リス組 おやつ	お茶 黄桃 キャベツお焼き	小麦粉、サラダ油	花かつお、ちりめん雑魚、豆乳	お茶 黄桃 キャベツ、人参、青のり	醤油、トマトケチャップ	おやつカロリー 94kcal
	13日 (木)	焼き肉丼 根菜のごまみそ炒め みそ汁 ラ フランスゼリー	米、砂糖、ごま油 砂糖、ごま、ごま油	牛肉 豚肉 京揚げ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 れんこん、ごぼう、人参 白菜、人参、えのき茸、青ねぎ ラ フランスゼリー	みりん、醤油 みりん、味噌、醤油 味噌、削り節	560kcal 20.5g 20.3g 279mg 1.7g
	リス組 おやつ	お茶 パナナ ビスケット	ビスケット		お茶 パナナ		おやつカロリー 48kcal
子育て カウンセ リング	14日 (金)	ソフトフランスパン 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 果物	ソフトフランスパン マカロニ、 サラダ油、小麦粉 オリーブ油	ツナ缶 牛乳、ナチュラルチーズ 豚肉	玉ねぎ、人参、コーン缶、パセリ ブロッコリー キャベツ、セロリ、人参、パセリ	ホワイトソース 塩、こしょう 塩 無添加ブイヨン、塩、こしょう	519kcal 22.1g 20.2g 420mg 2.0g
	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
子育て カウンセ リング	17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、 ホールのトマト、 レタス、胡瓜、人参	塩、トマトケチャップ ウスターソース 塩	548kcal 22.0g 17.9g 301mg 1.6g
	リス組 おやつ	お茶 五平餅	米、砂糖、ごま		お茶	味噌	おやつカロリー 72kcal



行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				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)	調味料など	
18日 (火)	麻婆豆腐丼 もやしと小松菜のナムル 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、小松菜 玉ねぎ、人参、しめじ茸、にら かんきつゼリー	みりん、赤味噌、醤油、鶏がらスープ 酢、醤油	516kcal 18.6g 13.8g 309mg 1.6g	
		お茶 果物 お麩のラスク	おつゆ麩、砂糖、サラダ油	お茶	鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう	おやつカロリー 71kcal	
19日 (水)	鮭ごはん 春雨サラダ 竹輪の磯部焼き けんちん汁 りんごヨーグルト	米 春雨 (馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ サラダ油 里芋、ごま油	塩鮭 ハム(ポーク) 竹輪 豆腐、京揚げ りんごヨーグルト	パセリ 胡瓜、人参 青のり 大根、こんにゃく、人参、椎茸、 ごぼう、青ねぎ	塩。 酢、塩、こしょう。 味噌、削り節	530kcal 21.7g 15.6g 364mg 1.9g	
		お茶 いちごジャムパン	食パン、イチゴジャム	お茶		おやつカロリー 67kcal	
子ども会 新2号 2号認定児 昼食	20日 (木)	ソフトフランスパン 豆腐ナゲット ポテトサラダ ミネストローネ 果物	パン ジャがいも、ノンエッグマヨネーズ オリーブ油、ベーコン	豆腐ナゲット (半加工品) 卵	トマトケチャップ、ウスターソース、 塩、こしょう 無添加ブイヨン、こしょう	509kcal 21.4g 23.8g 284mg 1.9g	
		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 73kcal	
子ども会 新2号 2号認定児 昼食	21日 (金)	いなり寿司 しろ菜のつくね焼き 三度豆のごま和え みそ汁 パインゼリー	米、ごま、砂糖 ごま	うす揚げ (加工品)、ちりめん雑魚 しろ菜のつくね (加工品)	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	471kcal 29.2g 13.7g 344mg 2.0g
		お茶 レーズン 豆腐の焼きドーナツ	ホットケーキミックス、サラダ油	豆腐、豆乳	お茶 レーズン		おやつカロリー 118kcal
避難訓練	25日 (火)	鶏ごぼうごはん 焼きししゃも 小松菜おひたし すまし汁 果物	米、もち米、砂糖、サラダ油 砂糖	鶏ミンチ ししゃも 京揚げ 豆腐	ごぼう、人参、 刻みのり 小松菜、人参 人参、えのき茸、みつば	みりん、醤油、だしの素 醤油、だしの素。 醤油、塩、削り節、出し昆布	552kcal 25.0g 12.9g 431mg 2.1g
		お茶 プロセスチーズ フライポテト	ジャがいも、サラダ油	プロセスチーズ	お茶	塩	おやつカロリー 111kcal
サークル 発表会	26日 (水)	ごはん サバの生姜焼き かぼちゃ揚げ 野菜いり煮 味噌汁 りんごゼリー	米 砂糖 サラダ油 砂糖、ごま油	サバ 豚肉 京揚げ	生姜 かぼちゃ 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 塩 みりん、醤油 味噌、削り節	552kcal 21.1g 19.2g 305mg 1.6g
		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
相撲大会	27日 (木)	三色丼 胡瓜の酢の物 白菜すまし汁 果物	米、砂糖 砂糖	鶏ミンチ、刻み大豆、卵 ちりめん雑魚	ほうれん草、人参 わかめ、胡瓜 白菜、人参、舞茸、青ねぎ	みりん、醤油 酢、醤油、塩 醤油、塩、削り節、出し昆布	474kcal 20.9g 13.6g 319mg 1.8g
		お茶 人参マフィン みかん缶	小麦粉、砂糖、バター、ベーキングパウダー	お茶 みかん缶 人参			おやつカロリー 125kcal
誕生日会	28日 (金)	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	アレルギーフリーカレーフレーク、 うどんだし、削り節、出し昆布	539kcal 21.6g 16.7g 402mg 2.1g
		お茶 さつま芋おにまんじゅう	米粉、砂糖	お茶 さつま芋			おやつカロリー 92kcal
年長組 お別れ遠足	2日 (月)	ごはん 手作り肉団子 春雨炒め物 みそ汁 ぶどうゼリー	米 片栗粉、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 大根、人参、えのき茸、青ねぎ ぶどうゼリー	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	528kcal 19.6g 15.9g 273mg 1.4g
		お茶 豆乳プリン 小魚せんべい	小魚せんべい	豆乳プリン	お茶		おやつカロリー 67kcal

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3日節分メニューです

URL <http://senriyamagrace.jp/>



今年の恵方は...

2月献立 アレルギー物質を含む加工食品

- 3日...いわし醤油煮 (醤油含む)
- 5日...ココアムース (卵・乳含む)
- 6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)
- ...豚肉コロッケ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 12日...エビ焼売 (エビ・小麦含む) (乳・卵含まない)
- ...ほうれん草焼売 (エビ・小麦含む) (乳・卵含まない)
- 20日...豆腐ナゲット (卵含む) (ごま・乳含まない)
- 21日...しろ菜のつみれ (乳・卵・小麦含まない)
- 28日...五穀ひじきおにぎりの素 (ごま・小麦含む) (乳・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。
* * 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)

2020年1月30日
認定こども園
千里山グレース幼稚園

