



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)		塩分 (g)
おやつ	1日 (火)	ごはん 豚肉生姜焼き 春雨炒め物 味噌汁 マスカットゼリー	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 白菜、人参、えのき草、青ねぎ マスカットゼリー	みりん、醤油 鶏がらスープ、醤油、 塩、こしょう 味噌、削り節	465kcal 21.8g 12.5g 252mg 1.5g	
	リス組 おやつ	お茶 パンケーキ	パンケーキ		お茶		おやつカロリー 105kcal	
おやつ	2日 (水)	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	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、 レタス、胡瓜、人参	塩、トマトケチャップ ウスターソース 塩	466kcal 20.2g 17.0g 258mg 1.7g	
	リス組 おやつ	お茶 五平餅			お茶	味噌	おやつカロリー 107kcal	
おやつ	3日 (木)	ごはん ふりかけ 小さいわしのから揚げ 豆ポテト 菜の花のおかか和え オニ型かまぼこ 豚汁 果物	米 サラダ油 ジャがいも、ノンエッグマヨネーズ 砂糖。 さつまいも	小さいわしのフライ (加工品) 蒸し大豆 花かつお オニ型かまぼこ (加工品) 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	トマトケチャップ、ウスターソース 醤油 味噌、削り節	527kcal 25.3g 17.7g 326mg 2.0g	
	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 70kcal	
おやつ	4日 (金)	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	476kcal 15.3g 15.0g 290mg 1.9g	
	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 141kcal	
おやつ	5日 (土)	照り焼き丼 みそ汁 果物	米 ジャがいも	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	455kcal 21.0g 10.3g 237mg 1.2g	
	リス組 おやつ	牛乳 ロールケーキ	ロールケーキ (加工品)	牛乳	お茶		おやつカロリー 89kcal	
おやつ	7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 みそ汁 ブルーベリーゼリー	米 サラダ油 ごま油、砂糖	大豆ひじきコロッケ (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 白菜、人参、しめじ茸、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	526kcal 15.0g 20.2g 313mg 1.6g	
	リス組 おやつ	お茶 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	きな粉	お茶		おやつカロリー 89kcal	
おやつ	8日 (火)	焼きうどん ポイルウィンナー 中華スープ 日向夏みかんゼリー	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、えのき草、人参、にら 日向夏みかんゼリー	焼うどんソース、 塩、こしょう 鶏がらスープ、醤油	448kcal 18.4g 19.9g 232mg 1.9g	
	リス組 おやつ	お茶 鮭おにぎり	米	鮭フレーク	お茶	醤油	おやつカロリー 110kcal	
おやつ	9日 (水)	三色丼 胡瓜の酢の物 豆腐すまし汁 果物	米、砂糖 砂糖	鶏ミンチ、刻み大豆、卵 ちりめん雑魚 豆腐	ほうれん草、人参 わかめ、胡瓜 玉ねぎ、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	440kcal 21.6g 13.3g 310mg 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 130kcal	
おやつ	10日 (木)	全粒入り白パン 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 りんごゼリー	全粒入り白パン マカロニ、サラダ油 オリーブ油	ツナ缶、豆乳、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 りんごゼリー	塩、こしょう 塩 無添加ブイヨン、塩、こしょう	511kcal 20.8g 23.5g 381mg 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 71kcal	
おやつ	12日 (土)	牛ミンチそぼろ丼 味噌汁 果物	米、ごま、砂糖、サラダ油。	牛ミンチ 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	423kcal 17.0g 15.3g 243mg 1.5g	
	リス組 おやつ	牛乳 豆乳ホットケーキ	豆乳ホットケーキ	牛乳。			おやつカロリー 127kcal	
おやつ	14日 (月)	ポークカレー グリーンサラダ ココアムース	米、ジャがいも、サラダ油 ごまドレッシング (手作り)	豚肉 プロセスチーズ ココアムース	玉ねぎ、ピーマン、人参、 生姜、りんご ブロッコリー、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。	452kcal 18.1g 15.4g 284mg 1.7g	
	リス組 おやつ	お茶 じゃこ入りおにぎり	米。	ちりめん雑魚	お茶 刻みのり	塩。	おやつカロリー 110kcal	

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)	たんぱく質 (g)		
▼	15日 (火)	麻婆豆腐丼 もやしと胡瓜のナムル 中華スープ ゆずゼリー	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	473kcal 19.1g 14.4g 269mg	
	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 98kcal	
▼	16日 (水)	鶏ごぼうごはん 淡路島産玉ねぎコロッケ 水菜おひたし すまし汁 ももゼリー	米、もち米、砂糖、サラダ油 サラダ油 砂糖	鶏もも肉 京揚げ 豆腐	ごぼう、人参、刻みのり 玉ねぎコロッケ (半加工品) 水菜、人参 人参、えのき茸、みつば ももゼリー	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	515kcal 20.4g 16.9g 295mg 2.1g	
	リス組 おやつ	お茶 レーズン わかめせんべい			お茶 わかめせんべい、レーズン		おやつカロリー 41kcal	
身体測定 年少組	17日 (木)	ケチャップライス キャベツ入りつくね ブロッコリー塩茹で ポトフ風スープ いちごゼリー	米、オリーブ油。 ジャガイも、オリーブ油。	ウィンナー (チキン) キャベツつくね (加工品) ベーコン。	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸。 ブロッコリー カリフラワー、キャベツ、人参、 玉ねぎ、ローリエ、パセリ。 いちごゼリー	塩、こしょう、トマトケチャップ。 塩 野菜ブイヨン、塩、こしょう。	501kcal 15.2g 19.7g 245mg 1.8g	
	リス組 おやつ	お茶 パナナ ビスコ	ビスコ		お茶 パナナ		おやつカロリー 79kcal	
▼	18日 (金)	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	538kcal 22.3g 21.3g 273mg 1.5g	
	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 98kcal	
▼	19日 (土)	全粒入り白パン ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ 果物	パン ジャガイも、ノンエッグマヨネーズマヨネーズ オリーブ油	ハンバーグ (加工品) ウィンナー 豚肉	胡瓜、人参、 玉ねぎ、人参、パセリ	塩、こしょう 無添加ブイヨン、塩、こしょう	493kcal 21.3g 16.5g 255mg 1.5g	
	リス組 おやつ	お茶 バームクーヘン	バームクーヘン		お茶		おやつカロリー 84kcal	
誕生日会 避難訓練	21日 (月)	和風ツナピラフ チキンナゲット ミネストローネ 果物	米、オリーブ油 オリーブ油、ベーコン	ツナ缶 チキンナゲット (加工品) 蒸し大豆	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。 野菜ブイヨン、こしょう。	531kcal 22.9g 21.1g 273mg 2.1g	
	リス組 おやつ	お茶 ドーナッツ	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 87kcal	
▼	22日 (火)	ごはん 鮭塩焼き ひじき五目煮 かぼちゃの含め煮 みそ汁 いちごゼリー	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。 いちごゼリー	みりん、醤油、だしの素。 みりん、醤油。 味噌、削り節。	502kcal 21.3g 16.0g 285mg 2.0g	
	リス組 おやつ	牛乳 キャベツお焼き	小麦粉、サラダ油	牛乳 花かつお、ちりめん雑魚、豆乳	青のり	醤油、とんかつソース	おやつカロリー 68kcal	
▼	24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 アレルゲンフリーシチューフレーク。 塩、こしょう。	524kcal 19.5g 23.9g 300mg 2.1g	
	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 89kcal	
子育て カウンセ リング	25日 (金)	五目味噌ラーメン 雑魚ゆかりおにぎり ヨーグルト	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	454kcal 25.5g 12.5g 249mg 1.9g	
	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 88kcal	
▼	26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 無添加ブイヨン、塩、こしょう	494kcal 16.2g 19.0g 234mg 1.4g	
	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 80kcal	
▼	28日 (月)	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、えのき茸、人参、青ねぎ	トマトケチャップ、塩 みりん、醤油 味噌、削り節	457kcal 21.3g 16.7g 311mg 1.4g	
	リス組 おやつ	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 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-物質を含む加工食品

今年の恵方は・・・
北北西 !!

- 3日・・・海苔のふりかけ (ごま含む) (小麦・乳・卵含まない)
- ・・・小いわしのフライ (小麦・乳・卵含む)
- 4日・・・国産野菜餃子 (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 7日・・・大豆ひじきコロッケ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 16日・・・淡路島産玉ねぎコロッケ (小麦・乳・卵含む)
- 17日・・・キャベツつくね (乳・卵・小麦含まない)
- 21日・・・チキンナゲット (小麦含む) (卵・ごま・乳含まない)

園で使用する加工品について・・・

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)

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使用しています。合わせまして、塩分・糖分控えめに、子どもの頃から健康を考えたい昼食に努めていますので、ご理解よろしくお願ひいたします。他、質問等ありましたらお知らせください。

