

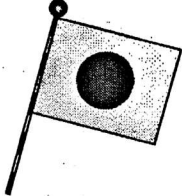
あおば保育園
2024年 2月 給食メニュー

♡ 給食室より ♡

2月は1年のなかでも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。
病気への抵抗力をつけるため、毎日の食事をしっかりと
とるようにしましょう



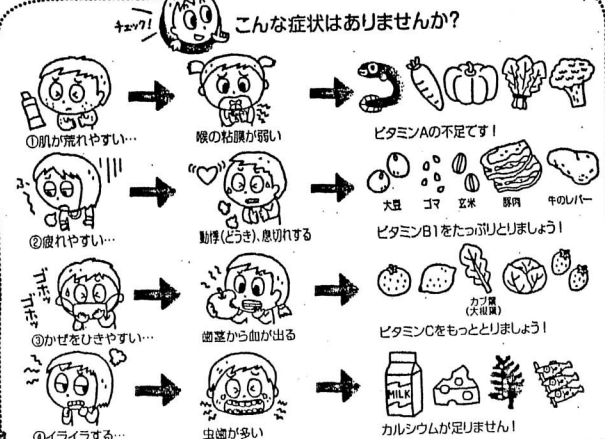
		2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)							
		ごはん ポークチャップ ポテトサラダ クリームスープ フルーツ		手巻き寿司 ほうれん草のごま和え ずまし汁 フルーツ		チャーハン ツナサラダ 中華スープ フルーツ							
		源氏パイ・牛乳		さつま芋ケーキ(手作り)・牛乳		お菓子・牛乳							
<p>風邪には 消化のよい食事を</p> <p>発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。 おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。 吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。</p>		<p>米 50 豚肉 35 たまねぎ 30 しめじ 10 にんじん 5 ピーマン 6 ケチャップ 6 ウスターソース 1.5 砂糖 1.5 コンソメ 0.3 じゃがいも 45 きゅうり 10 ハム 3 スキムミルク 6 マヨネーズ 8 キャベツ 8 たまねぎ 10 グリーンピース 1 牛乳1L 30 水 70 スキムミルク 3 シチュー用 6 フルーツ缶 30</p>		<p>米 45 砂糖 2.4 卵 9 ツナ 40 きゅうり 10 マヨドレ 5 たまご 5 のり(焼きのり) 3 ほうれん草 45 にんじん 10 白ごま 1.5 しょうゆ 1.25 砂糖 0.75 ふ・塩ふ 2 干ししいたけ 0.1 青ねぎ 3 しょうゆ 0.75 みりん 0.75 塩 0.05 だし 0.75 水 100 フルーツ缶 30 ホットケーキミックス 12 さつまいも 6 牛乳1L 4.2 スキムミルク 2.5 バター 4.2 砂糖 4.2 たまご 6</p>		<p>米 55 焼き豚 10 たまねぎ 15 コーン 3 青ねぎ 0.02 ごししょう 0.01 中華だし 0.5 しょうゆ 2 なだね油 2 ツナ 10 プロッコリー 25 にんじん 8 コーン 8 マヨドレ 5 たまねぎ 20 わかめ 0.3 ごま 1 中華スープ 1 水 100 フルーツ缶 30</p>							
2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)		2月8日(木)		2月9日(金)		2月10日(土)			
<p>ハヤシライス 大根のごまじゃこサラダ フルーツヨーグルト</p>		<p>ごはん 鮭のムニエル 小松菜のサラダ 味噌汁 りんご</p>		<p>ごはん ミルフィーユとんかつ シーザーサラダ 味噌汁 フルーツ</p>		<p>そぼろ丼 ボイル野菜 さつまいもの甘煮 味噌汁 チーズ</p>		<p>ごはん 白身魚の野菜あんかけ ひじきと豚ひき肉の五目煮 味噌汁 ショア</p>		<p>キーマカレー キャベツとコーンのサラダ フルーツ</p>			
ぼたばた焼き・牛乳		豆腐ドーナツ(手作り)・牛乳		ムーンライト・ぼりぼり小魚・牛乳		ソフトサラダ・牛乳		米粉マフィン(手作り)・牛乳		お菓子・牛乳			
<p>米 55 牛肉 30 たまねぎ 45 にんじん 10 グリーンピース 3 ケチャップ 13 ハイシール 3 スキムミルク 3 なだね油 2 だいごん 40 きゅうり 10 ちりめん 4 ごま 1 和風ドレッシング 8 砂糖 0.5 フルーツ缶 8 もち缶 8 フルーツ缶 8 プレーンヨーグルト 40 砂糖 2</p>		<p>米 50 鮭 60 塩 0.01 ごししょう 0.01 小松菜 3 バター 6 タルタルソース 35 小松菜 15 もやし 8 にんじん 10 舞さきみ 15 ごま 1 ごまドレッシング 7 厚揚げ 15 たまねぎ 10 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 りんご 1/60 ホットケーキミックス 12.5 豆腐(絹ごし) 15 牛乳1L 1 スキムミルク 2.5 砂糖 4 なだね油 5</p>		<p>米 50 コーン 5 豚肉 4 小麦粉 10 パン粉 3 なたね油 3 ソース 2 ケチャップ 45 キャベツ 9 コーン 6 にんじん 3.5 ベーコン(煎) 7 コールスロードレッシング 2 木綿豆腐 15 たまねぎ 20 わかめ 0.3 味噌 8 水 100 フルーツ缶 30</p>		<p>米 50 牛ミンチ 25 インゲン 10 砂糖 2.4 なだね油 0.5 しょうゆ 3 たまご 15 砂糖 0.9 しょうゆ 0.3 ごま 1 キャベツ 35 プロッコリー 15 コーン 5 ごまドレッシング 7 さつまいも 50 ごぼう 40 砂糖 3 えのき 10 わかめ 0.3 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 角チーズ 10</p>		<p>米 50 カレー 80 酒 1 たまねぎ 20 ピーマン 5 にんじん 8 ごま 0.3 だし 3 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 砂糖 10 水 1 片栗粉 1 干しひじき 15 豚ミンチ 1 にんじん 8 ごぼう 5 干ししいたけ 2 砂糖 1.5 しょうゆ 1.5 だし 0.3 なだね油 1 水 15 うずら揚げ 1.5 小松菜 10 味噌 6 水 100 ショア 1 米粉マフィンミックス 20 たまご 10 バター 12 牛乳1L 7</p>		<p>米 50 豚ミンチ 35 たまねぎ 30 にんじん 8 グリーンピース 1 オロシにんにく 0.3 オロシ生薑 0.5 塩 0.1 なだね油 1 カレー用 10 トマト缶 10 キャベツ 40 ごま 10 和風ドレッシング 8 砂糖 8 フルーツ缶 0.6 30</p>			
2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)		2月15日(木)		2月16日(金)		2月17日(土)			
<p>振替休日</p>		<p>ごはん チキン南蛮 小松菜のじゃこ和え 味噌汁 フルーツ</p>		<p>ごはん ハンバーグ 春雨サラダ コンソメスープ みかん</p>		<p>ごはん 白身魚の照り焼き 切干大根のサラダ けんちん汁 フルーツ</p>		<p>カレーうどん 小松菜のお浸し かぼちゃの詰め煮 チーズ</p>		<p>生活発表会</p>			
ビスコ・ばかうけ・牛乳		米粉ケーキ(手作り)・牛乳		カップケーキ(手作り)・牛乳		ひじきおにぎり(手作り)・牛乳							
		<p>米 50 鶏肉 80 片栗粉 8 なたね油 3 砂糖 5.4 酢 3.75 しょうゆ 3.6 小松菜 35 もやし 25 にんじん 8 ちりめん 3 しょうゆ 1.2 みりん 1.2 だし 0.24 さつまいも 20 わかめ 0.2 たまねぎ 10 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30</p>		<p>米 50 合挽ミンチ 30 たまねぎ 15 木綿豆腐 10 たまご 6 パン粉 6 牛乳1L 6 スキムミルク 3 塩 0.1 デミグラスソース 20 ケチャップ 7 ソース 3 砂糖 0.5 水 10 春雨 5 にんじん 8 きゅうり 10 ハム 5 マヨネーズ 5 キャベツ 10 たまねぎ 10 コンソメ 1 水 100 みかん 10 米粉ケーキの素(ショコラ) 15 たまご 10 水 3</p>		<p>米 50 豚肉 80 しょうゆ 3 砂糖 3 みりん 1 塩 1 ごま 1 片栗粉 2 切干大根 6 にんじん 8 ごぼう 10 舞さきみ 7 マヨネーズ 0.5 ごま 0.5 豚肉 15 木綿豆腐 8 大根 8 にんじん 5 赤こんにゃく 3 青ねぎ 3 しょうゆ 3 みりん 3 だし 0.7 水 100 フルーツ缶 30 ホットケーキミックス 15 牛乳1L 14.25 スキムミルク 2.5 ピザ用チーズ 10</p>		<p>うどん 150 醤油 15 たまねぎ 15 にんじん(生) 8 しいたけ(生) 5 うずら揚げ 1 グリーンピース 2 なだね油 1 スキムミルク 3 カレー用 8 だし 0.5 水 100 小松菜 35 うずら揚げ 15 かつお節 8 しょうゆ 0.3 みりん 1 かぼちゃ 60 砂糖 4 しょうゆ 4 だし 0.4 水 80 角チーズ 10 米 30 豚ミンチ 5 干しひじき 0.2 にんじん 5 ごま 0.3 しょうゆ 1 砂糖 0.5 みりん 0.3 だし 0.01 水 10</p>					

2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	2月24日(土)
カレーピラフ キャベツのサラダ お星さまコロッケ コンソープ ジョア	ごはん メンチカツ ブロッコリーのサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 肉かぼちゃ 酢の物 味噌汁 バナナ	ごはん 鰯の塩焼き マカロニサラダ 豚汁 チーズ	天皇誕生日	チキンライス 和風サラダ コンソメスープ フルーツ
ホームパイ・牛乳	カルシウムせん・牛乳	メープルケーキ(手作り)・牛乳	ババロア(手作り)・牛乳		お菓子・牛乳
米 55 ウィンナー 15 にんじん 8 グリンピース 8 コーン 8 カレー粉 3 バター 1.5 キャベツ 30 鶏ささみ 10 にんじん 15 和風ドレッシング 7 砂糖 0.5 鹽のコロッケ 1.0 なたね油 5 コーンクリーム(粉末) 10 牛乳1L 10 水 90 スキムミルク 3 ジョア 80	米 60 合焼ミンチ 40 たまねぎ 20 にんじん 8 木綿豆腐 8 たまご 6 生乳1L 6 スキムミルク 3 塩 0.1 パン粉 10 なたね油 3 ブロッコリー 20 にんじん 8 コーン 5 ツナ 10 群 2 砂糖 1.5 しょうゆ 1 ごま油 0.5 白飯 20 うす揚げ 1.5 鶏ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 50 牛肉 25 かぼちゃ 30 たまねぎ 5 インゲン 20 なたね油 1 だし 6 しょうゆ 7 みりん 1 水 40 きゅうり 40 しらす干し 0.5 砂糖 3 群 2 しょうゆ 1 厚揚げ 15 たまねぎ 10 鶏ねぎ 6 味噌 6 水 100 バナナ 1/3本 ホットケーキミックス 15 たまご 5 バター 7 砂糖 3 メープルシロップ 4 牛乳1L 5 スキムミルク 2	米 50 さわら 80 鰯 0.1 マカロニ 8 きゅうり 12 にんじん 10 ツナ 5 コーン 5 マヨネーズ 5 豚肉 8 大根 5 さつまいも 5 にんじん 5 ごぼう 5 うす揚げ 1.5 鶏ねぎ 3 味噌 6 水 100 角チーズ 10 ババロア(いちご) 10 牛乳1L 20 スキムミルク 2.5		米 55 鶏ミンチ 15 たまねぎ 10 にんじん 5 グリンピース 2 コーン 3 ケチャップ 8 コンソメ 0.5 なたね油 2 キャベツ 40 ツナ 10 しめじ 8 ドレッシング(和風) 7 たまねぎ 20 にんじん 5 ウィンナー 5 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30
2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)		
ごはん 花シューマイ ひじきと揚げの煮物 味噌汁 フルーツ	ロールパン 鶏肉と南瓜のシチュー スパゲティサラダ みかん	ごはん 白身魚のもみじ焼き 厚揚げのそぼろ煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 麻婆豆腐 中華和え もずくスープ フルーツ		
麺ラスク(手作り)・牛乳	ホットケーキ(手作り)・牛乳	ビスコ・ハッピーターン・牛乳	パンケーキ(手作り)・牛乳		
米 50 豚ミンチ 60 鶏ねぎ 15 木綿豆腐 20 オロシ生薬 1 しょうゆ 2 砂糖 1 塩 0.5 ごま油 0.5 スキムミルク 2 シューマイの皮 5 干しひじき 1 厚揚げ 25 にんじん 10 インゲン 8 しょうゆ 3 砂糖 1 みりん 1 水 15 木綿豆腐 15 キャベツ 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 塩 7.5 砂糖 2 バター 6	ロールパン 60 鶏もも皮なし 30 かぼちゃ 40 たまねぎ 30 にんじん 8 フロコリー 5 なたね油 6 塩 0.1 シチュールウ 10 牛乳1L 15 スキムミルク 4 水 84 スパゲティ 10 ハム 3.5 きゅうり 15 にんじん 10 マヨネーズ 5 みかん 1.0 ホットケーキミックス 15 牛乳1L 14.25 スキムミルク 2.5 ソーセージ(豚肉) 10	米 50 カレイ 80 片栗粉 5 鶏ねぎ 10 マヨネーズ 5 白みそ 2 パセリ 1 厚揚げ 35 鶏ミンチ 15 さやえんどう 3 なたね油 1 だし 0.2 しょうゆ 2 みりん 2 水 2 片栗粉 0.2 ツナ 20 しょうゆ 0.2 水 10 1.5 8 8 100 フルーツ缶 30	米 50 木綿豆腐 45 豚ミンチ 35 鶏ねぎ 5 オロシ生薬 0.3 オロシにんにく 0.1 砂糖 0.5 塩 2.4 味噌 2 しょうゆ 3 中麻だし 0.25 片栗粉 1.5 水 20 ちやし 30 にんじん 5 小松菜 25 ツナ 10 しょうゆ 12 砂糖 0.4 ごま油 0.4 ねぎなわちすく 10 にんじん 5 鶏ねぎ 3 中華スープ 1.5 しょうゆ 1.5 水 100 フルーツ缶 30 ホットケーキミックス 20 バター 10 砂糖 5 フルーツ缶 15	マヨネーズ・・・(卵使用・乳不使用) コールスロウドレッシング・・・(卵使用・乳不使用) ごまドレッシング・・・(卵使用・乳不使用) 和風ドレッシング・・・(卵・乳不使用) ハム・ベーコン・・・(卵・乳不使用) ウィンナー・・・(卵・乳不使用) シチュールウ・カレールウ・ハヤシルウ・・・(卵不使用・乳使用) ちくわ・・・(卵・乳不使用) パター・・・(卵不使用・乳使用) かにかぼちゃ・・・(卵使用・乳不使用)・甲殻類入り 平天・・・(卵使用・乳不使用)	

※都合により変更することがあります。お菓子は年齢に応じたものを用意しています。
 ※献立にご家庭で食べていないものがありましたら、それまでに家庭内で普通量3回以上食べてみてください。
 ※フルーツは、みかん缶、パン缶を予定しています。
 ※3時のおやつは手作りおやつ以外の日は、クッキーやせんべい等になります。年齢に応じたものを用意しています。
 ※3時のおやつに牛乳が付きまます。
 ※お夜食 午後6時00分 パン(黒糖パン等)約80kcalを予定していますが、都合により変更になる場合があります。

こんな症状はありませんか?

①肌が荒れやすい... → 喉の粘膜が弱い → ビタミンAの不足です!
 ②疲れやすい... → 動悸(どうま)、息切れする → ビタミンB1をたっぷりとりましょう!
 ③かぜをひきやすい... → 歯茎から血が出る → ビタミンCをもっととりましょう!
 ④イライラする... → 虫歯が多い → カルシウムが足りません!



⑤朝、起きられない... → 貧血がある → 鉄の不足です!
 ⑥便秘をする... → 肥満 → 食物繊維が足りません!
 ⑦体がほろつく... → 筋力の低下が起きた → タンパク質が不足しています!

