

幼保 2 月基本献立について

令和 5 年 12 月 14 日 (木)

皆さまお疲れ様です。

2 月基本献立についてお知らせいたします。



☆2 月の献立テーマ

『体をあたためる食事をしよう。』

体を温めるために…

寒い冬は、血行をよくする食べ物を食べると手足の先まで血液が循環し、体を冷えから守ってくれます。ココアに含まれるカカオポリフェノールには、血管拡張作用があり、ホットで飲むことにより体を温め、お茶やコーヒーに比べてその効果が持続するといわれます。また、かぼちゃに豊富なビタミンEや、豚肉、大豆などに豊富なビタミンBは、手足の細かい血管まで広げ血行をよくする働きがあるため、冬に積極的に摂りたいビタミン類です。温かい汁物や煮物にしてはいかがでしょうか。

2 月の『二十四節気』は、2 月 4 日 (日) の【立春】(りっしゅん) と 2 月 19 日 (月) の【雨水】(うすい) です。

【立春】2 月 4 日頃からの早春の日は差す時節

立春とは二十四節気において最初の節気で、春の始まりとされる日です。旧暦では、1 月の始まりは立春からと考えられており、八十八夜などの雑節、季節の節目なども立春から数えます。梅の花が咲き始め木々も次第に芽吹き、徐々に春へと近づきます。立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風のことを「春一番」と呼びます。

【雨水】2 月 19 日頃からの春の息吹を感じる時節

雨水とは、降る雪が雨へと変わり氷が溶けだす季節です。草木の芽が出やすくなる頃で、昔からこの季節は農耕の準備を始める目安とされてきました。大地が目覚め、潤い始めると水蒸気が立ち上り、霞がたなびき始めます。3 月 3 日の雛祭りが近づくと雛人形などの準備を始めます。飾る時期に明確なものはありませんが、立春から 2 月中旬頃に飾るのがよいとされ、雨水に飾ると良縁に恵まれるといわれています。

☆2 月の旬食材

キャベツ・白菜・小松菜・水菜・春菊・菜の花・ブロッコリー・カリフラワー・かぶ・大根・りんご・みかん・いちご・いよかん・レモン・かれい・かつお・さば・さわら・ぶり・たら・・・など。

☆給食で提供される旬食材☆

キャベツ・白菜・小松菜・ブロッコリー・カリフラワー・かぶ・大根・りんご・いちご・いよかん・レモン・さば・ぶり・たら

☆2月2日(金)『節分(2/3)』献立 ※この日は二十四節気「立春(2/4)」も合わせての行事食になります。

- 昼食 ・わかめご飯
・味噌汁
・おにハンバーグ
・いよかん

☆おにハンバーグの参考写真です。



- 午後おやつ ・恵方巻き

節分の『豆』知識

節分で豆をまくのは、人間の命を支える五穀の中でも大豆が一番大きく、力が強いと考えられていたからです。また、「魔(ま)を滅(め)する=豆」という意味もあり、節分には必ず炒った豆を使うのも、「豆を炒る」が「魔の目を射る」に通じるからといわれています。

☆2月6日(火) 午後おやつ 【こんもり森】やさいのぞうすい

【こんもり森のまほうのレストラン】の絵本に出てくる野菜が入ったぞうすいです。

からだも心も温めてくれる冬にぴったりのメニューですので、ぜひ献立に取り入れてみてください。

☆2月9日(金)『初午(2/12)』献立

午後おやつ 【初午いなり】いなりご飯

※初午の日は2月12日ですが、前倒ししています。



☆2月19日(月)二十四節気『雨水』献立

- 昼食 ・大根ご飯
・すまし汁
・たら味噌焼き
・なめたけ和え
・チーズ



初午とは？

初午は2月最初の午の日で、今年は2月12日にあたります。奈良時代に京都の伏見稲荷大社に祀られている五穀をつかさどる農業の神様が、稲荷大社に鎮座されたのが初午の日だったことから、毎年その日に伏見稲荷神社で「初午祭(はつうまさい)」が催されるようになり、「初午詣(はつうまもうで)」として五穀豊穰を願ってお参りするようになったそうです。その神様のお使いがきつねだったことから、好物である油揚げや、米俵に見立てたいなりずしなどをお供えしました。



2月 献立表



令和6年

ナーサリー新井宿

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 木	牛乳	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 小松菜の煮浸し オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 麦茶	味噌 ぶり 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 せんべい	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 人参 昆布 小松菜 しらたき オレンジ ぶどうジュース アガー	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
2 金	牛乳	【節分】わかめご飯 味噌汁 おにぎりハンバーグ いよかん 麦茶	恵方巻き 麦茶	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 ウインナー でんぶ 鶏卵 牛乳	米 パン粉 蒸し中華麺 油 砂糖	わかめご飯の素 干しいたけ 白菜 しめじ ほうれん草 昆布 玉ねぎ コーン ブロッコリー いよかん きゅうり 焼きのり	水 塩 中濃ソース トマトケチャップ 麦茶 穀物酢 こいくちしょうゆ
3 土	牛乳	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌煮 人参の甘酢和え テーズ 麦茶	さつま芋スティック 牛乳	鶏肉 味噌 テーズ 牛乳	米 小切麩 片栗粉 砂糖 油 さつま芋 無塩バター	干しいたけ 大根 えのき豆 昆布 長ねぎ しょうが 人参	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
5 月	牛乳	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 白菜の海苔和え りんご 麦茶	マフィン 牛乳	高野豆腐 味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ キャベツ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 きゅうり 焼きのり りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー
6 火	牛乳	丸パン コンソメスープ さばフライ 人参ドレッシングサラダ いよかん 麦茶	【こんもり森】やさいのぞうすい 麦茶	さば 鶏卵 牛乳	丸パン 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 米	南瓜 しめじ パセリ ブロッコリー もやし コーン いよかん 大根 人参 干しいたけ ほうれん草	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 料理酒 万能つゆ
7 水	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 納豆和え テーズ 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 テーズ 牛乳	米 小切麩 塩こうじ フルーツパン	干しいたけ 大根 人参 昆布 キャベツ 小松菜	水 こいくちしょうゆ 麦茶
8 木	牛乳	天津飯 豆腐のスープ 春雨とレバーの野菜炒め パナナ 麦茶	りんごゼリー せんべい 麦茶	鶏卵 木綿豆腐 豚レバー 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 せんべい	干しいたけ 長ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ほうれん草 玉ねぎ たら パナナ りんごジュース アガー	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 料理酒 麦茶
9 金	牛乳	麦ご飯 チキンカレー 切干大根のサラダ グレープフルーツ 麦茶	【初午いなり】いなりご飯 小魚 麦茶	鶏肉 油揚げ 煮干し 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖	干しいたけ 大根 人参 昆布 キャベツ 小松菜	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 塩 みりん
10 土	牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と大根の煮物 和風マヨサラダ テーズ 麦茶	ふかし芋 牛乳	高野豆腐 味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ しめじ 昆布 大根 人参 小松菜 もやし コーン パセリ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩
13 火	牛乳	雑穀ご飯 味噌汁 親子煮 キャベツのおかか和え りんご 麦茶	きな粉蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 鶏卵 かつお節 きな粉 牛乳	米 もちきび 黒米 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
14 水	牛乳	スバゲティナポリタン ミルク味噌スープ 花野菜サラダ オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	ウインナー 牛乳 味噌 煮干し	スバゲティ 油 砂糖 無塩バター 米	玉ねぎ ビーマン 大根 小松菜 コーン ブロッコリー カリフラワー キャベツ オレンジ ゆかり	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶
15 木	牛乳	ご飯 味噌汁 あじの蒲焼き 小松菜の炒め物 グレープフルーツ 麦茶	ジャムサンドクッキー 牛乳	味噌 あじ 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 いちごジャム クラッカー	干しいたけ 白菜 もやし わかめ 昆布 小松菜 玉ねぎ 人参 グレープフルーツ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
16 金	牛乳	チャーハン ビーフスープ もやしとコーンのサラダ ぶどうゼリー 麦茶	にんじんクッキー 牛乳	豚ひき肉 鶏卵 牛乳	米 油 ビーフン ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ たら もやし 白菜 コーン ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー
17 土	牛乳	焼き鶏丼 味噌汁 さつま芋の和え物 パナナ 麦茶	ヨーグルト 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 味噌 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 さつま芋 砂糖	グリンピース 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 人参 ほうれん草 パナナ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 パナナ
19 月	牛乳	【雨水】大根ご飯 すまし汁 たらの味噌焼き なめたけ和え テーズ 麦茶	かぼちゃマフィン 牛乳	油揚げ たら 味噌 テーズ 鶏卵 牛乳	米 小切麩 砂糖 無塩バター 薄力粉	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 昆布 白菜 小松菜 なめ茸 南瓜	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
20 火	牛乳	ご飯 コンソメスープ サンドリーチキン ジャーマンポテト オレンジ 麦茶	味噌焼きおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 ヨーグルト ウインナー 味噌 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 油	人参 キャベツ えのき豆 玉ねぎ パセリ オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ カレー粉 麦茶 みりん
21 水	牛乳	ふりかけご飯 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き トマトドレッシング和え いちご 麦茶	ジャムパンケーキ 牛乳	ふりかけかつお 油揚げ 味噌 鶏卵 豚ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 ひじき 人参 キャベツ ほうれん草 いちご りんごジュース	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
22 木	牛乳	玄米入りご飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 甘酢和え パナナ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) せんべい 牛乳	高野豆腐 鶏肉 味噌 牛乳	米 玄米 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 せんべい	干しいたけ 白菜 昆布 長ねぎ チンゲン菜 もやし 人参 パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 穀物酢 麦茶
24 土	牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉のうま煮 キャベツのマヨ和え テーズ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 豚肉 油揚げ テーズ きな粉 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ マカロニ	干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
26 月	牛乳	肉野菜うどん さつま芋のレモン煮 ジョア 麦茶	ツナおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 ジョア かつおフレーク 煮干し 牛乳	うどん 砂糖 さつま芋 米	白菜 人参 干しいたけ 昆布 ほうれん草 レモン	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
27 火	牛乳	ご飯 きのこ鶏ひき肉のカレー 白菜サラダ オレンジ 麦茶	レーズンパンケーキ 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 白菜 小松菜 オレンジ レーズン	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
28 水	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のハーベキューソース焼き ブロッコリーのオーロラ和え パナナ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 しょうが にんにく りんご ブロッコリー もやし 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん トマトケチャップ 麦茶
29 木	牛乳	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し グレープフルーツ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 白菜 えのき豆 人参 昆布 グリンピース ほうれん草 切干大根 コーン グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	622	21.8	17.3	270	1.6
児 平均量	591	21.8	16.7	271	1.6
乳 目標量	501	17.5	13.9	225	1.5
児 平均量	503	18.5	14.3	250	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。



2月 献立表【完了期】



令和6年

ナーサリー新井宿

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をくくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	木	牛乳	軟飯 味噌汁 かれのの照り焼き 小松菜の煮浸し オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー 赤ちゃんせんべい 麦茶	牛乳 味噌 かいり 油揚げ	米 油 砂糖 赤ちゃんせんべい	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 人参 昆布 小松菜 オレンジ ぶどうジュース アガー	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
2	金	牛乳	【節分】わかめ軟飯 味噌汁 おにぎりパン いよかん 麦茶	混ぜ寿司 麦茶	牛乳 味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 鶏卵	米 パン粉 蒸し中華麺 油 砂糖	わかめご飯の素 干しいたけ 白菜 しめじ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー いよかん きゅうり	水 塩 中濃ソース トマトケチャップ 麦茶 穀物酢 こいくちしょうゆ
3	土	牛乳	軟飯 すまし汁 鶏肉の味噌煮 人参の甘酢和え チーズ 麦茶	さつま芋スティック 牛乳	牛乳 鶏肉 味噌 チーズ	米 小切麩 片栗粉 砂糖 油 さつま芋 無塩バター	干しいたけ 大根 えのき茸 昆布 長ねぎ 人参	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
5	月	牛乳	軟飯 味噌汁 肉野菜炒め 白菜の海苔和え りんご(加熱) 麦茶	マフィン 牛乳	牛乳 高野豆腐 味噌 豚肉 鶏卵	米 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ キャベツ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 きゅうり 焼きのり りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー
6	火	牛乳	丸パン コンソメスープ 白身魚のパン粉焼き 人参ドレッシングサラダ いよかん 麦茶	【こもり森】やさいのぞうす い 麦茶	牛乳 たら 鶏卵	丸パン 丸パン粉 油 片栗粉 米	南瓜 しめじ バセリ ブロッコリー もやし コーン いよかん 大根 人参 干しいたけ ほうれん草	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 万能つゆ
7	水	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 納豆和え チーズ 麦茶	フルーツパン 牛乳	牛乳 味噌 鶏肉 納豆 チーズ	米 小切麩 塩こうじ フルーツパン	干しいたけ 大根 人参 昆布 キャベツ 小松菜	水 こいくちしょうゆ 麦茶
8	木	牛乳	天津飯 豆腐のスープ 春雨とレバーの野菜炒め パナナ 麦茶	りんごゼリー 春雨とレバーの野菜炒め パナナ 麦茶	牛乳 鶏卵 木綿豆腐 豚レバー	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 赤ちゃんせんべい	干しいたけ 長ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ほうれん草 玉ねぎ パナナ りんごジュース アガー	塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 水 料理酒 麦茶
9	金	牛乳	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが 切干大根のサラダ グレープフルーツ 麦茶	【初午いなり】いなり軟飯 麦茶	牛乳 鶏肉 油揚げ	米 じゃが芋 油 砂糖	キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ 切干大根 チンゲン菜 パプリカ グレープフルーツ 干しいたけ さやいんげん	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
10	土	牛乳	軟飯 味噌汁 豚肉と大根の煮物 和風マヨサラダ チーズ 麦茶	ふかし芋 牛乳	牛乳 高野豆腐 味噌 豚肉 チーズ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ しめじ 昆布 大根 人参 小松菜 もやし コーン バセリ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩
13	火	牛乳	軟飯 味噌汁 親子煮 キャベツのおかか和え りんご(加熱) 麦茶	きな粉蒸しパン 牛乳	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉 鶏卵 かつお節 きな粉	米 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
14	水	牛乳	スパゲティオボロタン ミルク味噌スープ 花野菜サラダ オレンジ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	牛乳 鶏肉 味噌	スパゲティ 油 砂糖 無塩バター 米	玉ねぎ ピーマン 大根 小松菜 コーン ブロッコリー カリフラワー キャベツ オレンジ わかめご飯の素	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶
15	木	牛乳	軟飯 味噌汁 かれのの煮つけ 小松菜の炒め物 グレープフルーツ 麦茶	ボン菓子 パナナ 牛乳	牛乳 味噌 かいり	米 油 ボン菓子	干しいたけ 白菜 もやし わかめ 昆布 小松菜 玉ねぎ 人参 グレープフルーツ パナナ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
16	金	牛乳	チャーハン ビーフンスープ もやしとコーンのサラダ ぶどうゼリー 麦茶	にんじんパンケーキ 牛乳	牛乳 豚ひき肉	米 油 ビーフン ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ もやし 白菜 コーン ぶどうジュース アガー	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶 ベーキングパウダー
17	土	牛乳	焼き鶏丼 味噌汁 さつま芋の和え物 パナナ 麦茶	ヨーグルト 麦茶	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 さつま芋 砂糖	グリンピース 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 人参 ほうれん草 パナナ	万能つゆ こいくちしょうゆ 水 麦茶
19	月	牛乳	【雨天】大根軟飯 すまし汁 たらの味噌焼き なめたけ和え チーズ 麦茶	かぼちゃマフィン 牛乳	牛乳 油揚げ たら 味噌 チーズ 鶏卵	米 小切麩 砂糖 無塩バター 薄力粉	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 昆布 白菜 小松菜 なめ茸 南瓜	料理酒 万能つゆ 塩 水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
20	火	牛乳	軟飯 コンソメスープ チキンのヨーグルトケチャップ焼き ジャーマンポテト オレンジ 麦茶	味噌おにぎり 麦茶	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 味噌	米 じゃが芋 油	人参 キャベツ えのき茸 玉ねぎ バセリ オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 みりん
21	水	牛乳	ふりかけ軟飯 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き トマトドレッシング和え いちご 麦茶	ジャムパンケーキ 牛乳	牛乳 ふりかけかつお 油揚げ 味噌 鶏卵 豚ひき肉	米 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 ひじき 人参 キャベツ ほうれん草 いちご りんごソース	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
22	木	牛乳	軟飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 甘酢和え パナナ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) 赤ちゃんせんべい 牛乳	牛乳 高野豆腐 鶏肉 味噌	米 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 赤ちゃんせんべい	干しいたけ 白菜 昆布 長ねぎ チンゲン菜 もやし 人参 パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 穀物酢 麦茶
24	土	牛乳	軟飯 味噌汁 豚肉のうま煮 キャベツのマヨ和え チーズ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	牛乳 味噌 豚肉 油揚げ チーズ きな粉	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ マカロニ	干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
26	月	牛乳	肉野菜うどん さつま芋のレモン煮 グレープフルーツ 麦茶	ツナおにぎり 麦茶	牛乳 鶏肉 かつおフレーク	うどん 砂糖 さつま芋 米	白菜 人参 干しいたけ 昆布 ほうれん草 レモン グレープフルーツ	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
27	火	牛乳	軟飯 コンソメスープ きのこ鶏ひき肉の煮物 白菜サラダ オレンジ 麦茶	レーズンパンケーキ 牛乳	牛乳 鶏肉	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 小松菜 人参 しめじ エリンギ 白菜 オレンジ レーズン	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
28	水	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉のアップルソース焼き ブロッコリーのオーロラ和え パナナ 麦茶	赤ちゃんせんべい オレンジ 牛乳	牛乳 高野豆腐 味噌 鶏肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 赤ちゃんせんべい	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 りんご ブロッコリー もやし 人参 パナナ オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん トマトケチャップ 麦茶
29	木	牛乳	軟飯 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し グレープフルーツ 麦茶	蒸しパン 牛乳	牛乳 味噌 木綿豆腐 鶏肉	米 油 砂糖 片栗粉 薄力粉	干しいたけ 白菜 えのき茸 人参 昆布 グリンピース ほうれん草 切干大根 コーン グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

項目	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
完了期 目分量 平均量	366	14.2	10.1	183	1

☆面の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。



2月 献立表【補食・夕食】



令和6年

ナーサリー新井宿

日	曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
		夕食	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	木	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 じゃが芋の煮物 麦茶	しらすご飯 麦茶	味噌 鶏肉 しらす	米 油 じゃが芋	干しいたけ 人参 昆布 玉ねぎ 小松菜	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶 塩
2	金	ご飯 味噌汁 たらの煮つけ 甘酢和え 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 たら	米 砂糖 せんべい	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 きゅうり 人参 わかめ りんご	水 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
3	土	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ炒め 大根サラダ 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 厚揚げ 豚ひき肉 かつお節	米 さつま芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 長ねぎ 昆布 大根 人参 コーン	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶
5	月	ご飯 味噌汁 かれののみりん焼き 小松菜の炒め物 麦茶	ケチャップマカロニ 麦茶	味噌 かしい	米 砂糖 油 マカロニ	干しいたけ 白菜 わかめ 昆布 小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ	水 こいくちしょうゆ みりん チキンスープの素 塩 麦茶 トマトケチャップ
6	火	そぼろ丼 味噌汁 かぼちゃのおかか和え 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	鶏肉 高野豆腐 味噌 かつお節	米 油 砂糖 クラッカー	玉ねぎ 干しいたけ もやし 昆布 南瓜 しめじ ほうれん草 パナナ	水 こいくちしょうゆ 麦茶
7	水	ご飯 すまし汁 豚肉の香味炒め 味噌マヨ和え 麦茶	味噌ご飯 麦茶	豚肉 味噌	米 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ キャベツ 小松菜 昆布 大根 人参 わかめ	水 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ みりん 麦茶
8	木	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 白菜のおかか和え 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 鶏肉 しらす	米 砂糖	干しいたけ 切干大根 昆布 にんにく しょうが 白菜 ほうれん草 青のり	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん 麦茶 塩
9	金	ご飯 味噌汁 かれの磯辺焼き キャベツの和え物 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 かしい	米 砂糖 せんべい	干しいたけ チンゲン菜 昆布 焼きのり キャベツ 人参 パナナ	水 万能つゆ みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
10	土	ご飯 コンソメスープ チキンソテー フレンチサラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	鶏肉	米 薄力粉 油 砂糖	コーン 小松菜 パセリ 大根 人参 わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
13	火	ご飯 中華スープ 豚肉の野菜炒め ケチャップマカロニ 麦茶	青のりご飯 麦茶	豚肉	米 油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ 人参 万能ねぎ しょうが にんにく 青のり	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん トマトケチャップ 塩 麦茶
14	水	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 海苔和え 麦茶	しらすご飯 麦茶	味噌 鶏肉 しらす	米	干しいたけ 白菜 もやし 昆布 キャベツ 人参 焼きのり	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩
15	木	ご飯 味噌汁 豚肉の生煮炒め 白菜サラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 鶏肉 しらす	米 油 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 小松菜 昆布 玉ねぎ しょうが グリンピース 白菜 人参 コーン	水 万能つゆ 料理酒 塩 麦茶
16	金	ご飯 味噌汁 たらの照り焼き 大根の煮物 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	高野豆腐 味噌 たら	米 砂糖 クラッカー	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 大根 人参 小松菜 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
17	土	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー風味炒め キャベツのマヨ和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 豚肉 かつお節	米 さつま芋 油 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ わかめ 昆布 玉ねぎ キャベツ 人参	水 チキンスープの素 塩 カレー粉 麦茶 こいくちしょうゆ
19	月	ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ チンゲン菜のサラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 油 砂糖 片栗粉	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース チンゲン菜 大根 わかめご飯の素	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 麦茶
20	火	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 和風マヨ和え 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 豚肉	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	干しいたけ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ パナナ	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 料理酒 麦茶
21	水	ご飯 味噌汁 厚揚げの旨煮 大根の和え物 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 厚揚げ	米 小切粒 片栗粉 砂糖	干しいたけ ほうれん草 昆布 キャベツ 人参 大根 青のり	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩
22	木	ご飯 味噌汁 さわらののみりん焼き ひじきの煮物 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 さわら 油揚げ	米 砂糖	干しいたけ もやし チンゲン菜 昆布 しょうが ひじき 人参 小松菜 コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶 塩
24	土	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き じゃが芋のきんぴら 麦茶	おかかご飯 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉 かつお節	米 じゃが芋 油	干しいたけ キャベツ 昆布 人参 グリンピース	水 塩 料理酒 万能つゆ 麦茶 こいくちしょうゆ
26	月	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛煮 白菜の酢の物 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 豚肉	米 さつま芋 砂糖 せんべい	干しいたけ 昆布 玉ねぎ 白菜 人参 りんご	水 万能つゆ 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
27	火	ご飯 すまし汁 かれの味噌煮 ポテトサラダ 麦茶	味噌ご飯 麦茶	かしい 味噌	米 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 人参 コーン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
28	水	しらすピラフ コンソメスープ ささみのサラダ 麦茶	ミニしらすピラフ 麦茶	しらす 鶏肉	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし ブロッコリー キャベツ	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
29	木	ご飯 味噌汁 焼肉炒め 白菜のコールスローサラダ 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 豚肉 かつお節	米 油 砂糖	干しいたけ 人参 ほうれん草 昆布 玉ねぎ しょうが にんにく 白菜	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
夕 目標量					
食 平均量	446	16.1	9.3	85	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。

ぱくぱく だより

2024年
2月号



冷たい風が頬をかすめ、まだまだ厳しい寒さが続いている今日この頃。外で元気に遊ぶ子どもたちの姿にたくましさを感じます。

2月3日は節分です。邪気を払い、無病息災を願う節分には、恵方巻を食べる習慣があります。恵方巻は、七福神にあやかって7種類の具材が入った巻き寿司を、その年の恵方に向かって黙々と食べます。恵方とは、金運や幸福をつかさどる「歳徳神（としとくじん）」という神様がいらっしゃる方角のことです。恵方は毎年変わり、「その方角を向いて様々なことを行くと、万事うまくいきやすい」との言い伝えがあります。ご家庭でも、好きな具材で恵方巻を作ってみてください。

《毎月19日は食育の日です》



大豆パワー



節分にも使われている大豆は「畑の肉」と呼ばれていて、様々な栄養素を含んでいます。醤油、味噌、豆腐、納豆、油揚げなどに加工され給食でも使用する頻度は高いです。

そんな大豆の持つ力を紹介します。

①豊富な栄養素

大豆にはたんぱく質、脂質、糖質、ビタミンB1、ビタミンE、葉酸、カリウム、カルシウム、リン、鉄、亜鉛など、たくさんの栄養素が毎日のサポートをしてくれます。

②畑の肉

乾燥大豆100g中に約30g以上のたんぱく質を含み、肉に勝らずとも劣らないということから、畑の肉と呼ばれています。また、コレステロールを一切含まないということもあり、高たんぱく低カロリーな食べ物でもあります。

③たんぱく質は大豆で摂取？

大豆にはたんぱく質が豊富に含まれていますが、大豆だけではなく、肉や魚に含まれるたんぱく質も大事です。

栄養をバランスよく摂取する為には1種類だけでなく、多種類の食材を用いて食事をする事が重要になります。

こよみ

今日の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

立春 (りっしゅん) 2月4日頃

冬至と春分の真ん中あたり、暦の上ではこの日から春になります。梅の花が咲き始め徐々に暖かくなっていきます。

雨水 (うすい) 2月19日頃

降る雪が雨に変わり、氷が解けて水になるという意味があります。昔から農耕の準備を始める目安とされてきました。春一番が吹くのもこの頃です。

ポンデケーキヨ

《約4人分》

- ・じゃが芋 200g
- ・とろけるチーズ 55g
- ・片栗粉 40g
- ・薄力粉 11g
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・牛乳 約45g



《作り方》

- ①じゃが芋は蒸かして熱いうちによくつぶし、チーズを加えて混ぜます。
- ②①に片栗粉、薄力粉、砂糖、塩を入れて練り合わせます。
- ③②に牛乳を少しずつ混ぜ合わせ、手で丸めることが出来る程度のやわらかさにします。
- ④生地をピンポン玉くらいの大きさに丸めて少しつぶします。クッキングシートを敷いた天板に、間隔をあけて並べます。
- ⑤180℃のオーブンで15～20分焼きます。

◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。

