



2月のこんだて



平成31年2月 蒲田らびっと保育園

* 2週間サイクルの献立です

日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
4	月	ごはん 肉じゃが もやしの土佐酢和え 小松菜のみそ汁 果物	いりこ わかめうどん	6分つきごはん、うどん 乾、コーン缶、じゃがいも、豚もも肉、にぼし、油揚げ、わかめ 乾燥、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、もやし、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、食塩、米酢、なたね油	412 kcal 17.9 g 43.8 g 72.0 g	25	月	ふりかけごはん 生揚げのそぼろ煮 里芋のみそ和え えのきのみそ汁	いりこ 野菜チップス	6分つきごはん、さつまいも、さといも、かたくり粉、豚ひき肉、にぼし、生揚げ、かつお節、あおのり、こんぶ、にんじん、ごぼう、れんこん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、ごま、しょうゆ、みそ、砂糖、食塩、なたね油	380 kcal 14.0 g 11.5 g 52.6 g
5	火	なめたけごはん さわらの南部焼き 白菜の煮びたし 豚汁	こんぶ あおのりせん べい	6分つきごはん、麩、豚もも肉、さわら、木綿豆腐、こんぶ、あおのり、ごぼう、にんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、ごま、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、米酢、なたね油、ごま油	439 kcal 19.6 g 8.9 g 67.2 g	12	火	野菜あんかけうどん ししゃものフライ 果物	こんぶ ごへいもち	6分つきごはん、うどん 乾、パン粉、かたくり粉、小麦粉、ししゃも、たまご、こんぶ、キャベツ、にんじん、ねぎ、しめじ、ごま、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、食塩、なたね油	440 kcal 17.0 g 9.4 g 68.9 g
6	水	ごはん 和風ミートローフ ゆで野菜 (人参・ブロッコリー) コーンクリームスープ	牛乳 しらす入りい ももち	6分つきごはん、かたくり粉、じゃがいも、コーンクリーム缶、豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、木綿豆腐、豆乳、牛乳、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、食塩、ウスターソース、トマトケチャップ、なたね油	391 kcal 13.7 g 9.7 g 60.2 g	13	水	ごはん 豚肉のおろし煮 れんこんの酢の物 豆腐のみそ汁 果物	牛乳 かぼちゃきな こ じゃこ大豆	6分つきごはん、かたくり粉、豚もも肉、ちりめんじゃこ、だいたい水煮、きな粉、絹ごし豆腐、牛乳、かぼちゃ、だいこん、にんじん、れんこん、なめこ、ねぎ、ごま、しょうゆ、みそ、砂糖、食塩、米酢、なたね油	428 kcal 21.0 g 12.2 g 57.8 g
7	木	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 かぼちゃのごま和え トマトのすまし汁 果物	牛乳 ツナマヨむし ばん	6分つきごはん、かたくり粉、米粉、鶏もも肉、ツナ缶、豆乳、牛乳、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、しょうが、ごま、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、食塩、米酢、マヨネーズ、ベーキングパウダー、なたね油	459 kcal 15.7 g 10.4 g 73.9 g	14	木	チキンカレー きやべつのおかか和え わかめのみそ汁 果物	牛乳 にんじんケー キ	6分つきごはん、じゃがいも、かたくり粉、米粉、鶏もも肉、豆乳、牛乳、わかめ 乾燥、キャベツ、たまねぎ、にんじん、りんご、にんにく、砂糖、食塩、しょうゆ、みそ、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、ベーキングパウダー、米ぬか油、なたね油	450 kcal 14.6 g 9.7 g 74.6 g
8	金	ゆうやけごはん 鮭のみそ漬け焼き ひじきの和え物 しめじのすまし汁 くだもの	いりこ 高野豆腐の そぼろやきめ し	6分つきごはん、コーン缶、鮭、にぼし、かつお節、高野豆腐、ひじき、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうゆ、みそ、酒、食塩、米酢、砂糖、ごま油、なたね油	442 kcal 17.8 g 8.4 g 70.2 g	1	金	納豆ごはん 切干大根入り卵焼き ブロッコリーのおひたし いわしのつみれ汁	きなこ大豆 塩昆布とごま のおにぎり	6分つきごはん、かたくり粉、いわし、しらす干し、たまご、挽きわり納豆、だいたい水煮、きな粉、塩昆布、切干大根、だいこん、にんじん、ねぎ、ブロッコリー、しょうが、ごま、しょうゆ、みそ、砂糖、食塩 1日のみ：きゅうり、かに風味かまぼこ、桜でんぶ	458 kcal 21.2 g 10.1 g 67.8 g
9	土	ごはん 豚肉の甘辛炒め ポテトサラダ 切干大根のみそ汁	こんぶ おかかおにぎ り	6分つきごはん、じゃがいも、かたくり粉、豚もも肉、かつお節、こんぶ、きゅうり、にんじん、切干大根、ごま、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、食塩、マヨネーズ、ごま油、なたね油	457 kcal 17.7 g 8.9 g 73.1 g	2	土	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ さつまいもの煮物 春雨スープ	いりこ みそむしぼん	6分つきごはん、さつまいも、米粉、かたくり粉、豚ひき肉、にぼし、豆乳、はるさめ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、食塩、米酢、トマトケチャップ、ベーキングパウダー、ごま油	479 kcal 15.5 g 9.5 g 79.7 g

* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります

* 月平均栄養価 エネルギー:438kcal たんぱく質:17.6g 脂質:9.6g 炭水化物:67.8g

★1日 節分メニュー★

☆ねばねば鬼ごはん

☆切干大根入り卵焼き

☆ブロッコリーのおひたし

☆いわしのつみれ汁

☆きなこ大豆

☆恵方巻



給食だより 2月

2019年 2月 1日 蒲田らびっと保育園

空気が乾燥し、風邪やインフルエンザの流行が気になる季節となりました。
予防のためには、毎日の基本的な生活リズムを整えることが大切です。
きちんと手洗いうがいをし、たくさん身体を動かし、しっかり食事をとり、たっぷり睡眠をとり、元気に過ごしていきたいですね。



2月3日は節分です

もともと節分とは、季節の分かれ目である立春・立夏・立秋・立冬の前日をさしていましたが、現在では立春の前日のみを節分というようになりました。

旧暦では立春が一年の始まりとされ、立春の前日である節分には無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年へ向けて厄を払う行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻」といい、その年の恵方をむいて無言でお願い事をしながら食べると縁起が良いとされています。

保育園では1日(金)のおやつに恵方巻を食べる予定です。



旬の食材

きゃべつ、ごぼう、小松菜、だいこん、長ネギ、にんじん、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、里芋、れんこん、みかん、さくら、ぶりなど

風邪に負けない身体をつくる栄養素

たんぱく質…筋肉や血液のもとになります



脂質…エネルギー源となったり、体温を保持したりします



ビタミン・ミネラル…血流を良くしたり、粘膜を強くしたりします



ひとつの食材に偏らず

いろんな食材から栄養素をとりましょう

ごはん(主食)も
しっかりと!

冬にとれる野菜は…

- 血液の流れをよくし、身体を温めてくれます
- のどや粘膜を強くし、風邪をひきにくくなります
- 寒さへの抵抗力を強くします

根菜類は、スープや煮物、鍋など温かい調理法が多いのも特徴です。

冬野菜を味わいながら
身体の中から温まりましょう。