

給食だより

平成30年 2月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園

給食担当 富士産業(株) 栄養士 森下 千穂

暦の上では「春」ですが、1年で一番寒いのが2月です。気温は低くまだまだ寒い日が続いています。毎日の給食では、苦手な食べ物も少しずつ挑戦して食べられる子が増えてきました。風邪やインフルエンザが流行する時期です。バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、元気に過ごしていきましょう。



レシピ紹介

納豆和え

《材料：1人分》

太もやし	15g
小松菜	10g
しめじ	5g
かまぼこ	5g
ひきわり納豆	5g
三温糖	1g
濃口醤油	2g

- ① 野菜とかまぼこは食べやすい長さに切り、ボイルする。
- ② 粗熱をとった①にひきわり納豆と調味料を入れて味付けする。

※ 簡単に作れますので、お家でも1度お試しください。
こどもたちもパクパク食べてくれています。



節分のいわれ

節分とは、本来は季節の変わり目で、『立春、立夏、立秋、立冬』の前日のことを言います。昔は病気や災害などの悪いことは、季節の変わり目にやって来やすいと考えられていたので、節分には、豆まきで鬼を追い払い、福の神を迎え歳の数だけ豆を食べます。

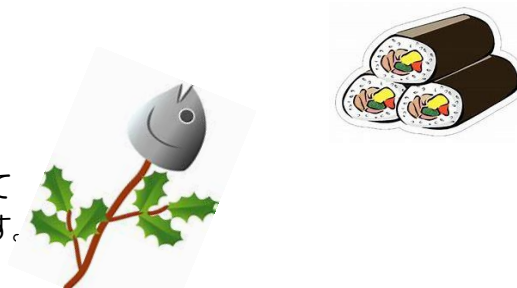
恵方巻きとは

巻き寿司を切らずに食べるのは『縁を切らない』という意味があり、七福神にちなんだ7種類の具材をのりで巻くことで『福を巻き込む』という願いもあります。恵方とは、その年の縁起の良い方向のことで、節分に恵方に向けて食すると縁起が良いとされており、大阪発祥の風習といわれています。

今年の恵方は南南東です。

焼嗅(やいかかし)

イワシの頭をひいらぎに刺して家の門口に置き、鬼を払います。

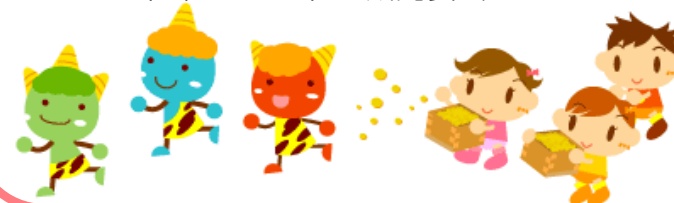


2月の目標

今月の目標… お箸の持ち方に気を付ける
よい姿勢で食事をする

今月の予定

2日(金)… 節分お楽しみ会
3日(土)… 0、1、2歳発表会
10日(土)… 3、4歳発表会



平成 30 年 2 月 新福島ちどり保育園献立表

		行事食メニュー											
		金											
		2											
		えびスナック											
		牛乳											
		節分お楽しみ会											
		木											
		15											
		ミレービスケット											
		牛乳											
		水											
		14											
		ミニビスケット											
		牛乳											
		火											
		13											
		ぱりんこ											
		牛乳											
		木											
		8											
		こめせんべい・ラムネ											
		牛乳											
		金											
		9											
		えびスナック											
		牛乳											
		土											
		10											
		動物ビスケット											
		牛乳											
		火											
		6											
		ぱりんこ											
		牛乳											
		水											
		7											
		ミニビスケット											
		牛乳											
		木											
		3											
		3歳発表会											
		土											
		3											
		動物ビスケット											
		牛乳											
		火											
		5											
		きな粉ウエハース											
		牛乳											
		土											
		3											
		動物ビスケット											
		牛乳											
		木											
		1											
		ミレービスケット											
		牛乳											
		乳児											
		朝											
		おやつ											
		行事											
昼 食	☆ブルコギ丼	☆ごはん	☆ごはん	☆ポークカレー	☆ごはん	☆七分つきごはん	☆チャーハン	☆ごはん	☆ごはん	☆よりきんぎょ(七分つきごはん)	☆ごはん	☆巻き寿司	
	精白米 55g 牛肉 40g 玉葱 30g 人参 10g ピーマン 5g キャノラ油 1g 料理酒 3g 三温糖 4g 濃口醤油 4g ごま油 2g ごま(いり) 1g	精白米 50g ★鶏肉の甘酢焼き 鶏むね肉 50g 三温糖 9g 穀物酢 4g 濃口醤油 2g ケチャップ 2g 丸鶏がらスープ 0.3g 小麦粉 3g キャノラ油 0.5g ◇マッシュポテト	精白米 50g ★かき揚げ じゃが芋千切り 30g 玉葱 20g むきえび 15g 人参 8g ピーマン 5g コーン 3g 小麦粉 4g 片栗粉 2g 食塩 0.3g キャノラ油 5g	精白米 55g 豚肉 25g メークイン 30g 玉葱 20g 人参 10g キャノラ油 0.5g 食塩 0.2g こしょう 0.01g キャノラ油 5g メークイン 20g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 濃口醤油 2g キャベツ 30g きゅうり 8g コーン 5g シーチキン 5g 赤パプリカ 3g 味噌 5g 丸鶏がらスープ 0.2g	精白米 50g ★酢豚 豚コマ肉 40g おろし生姜 0.3g 料理酒 1g 三温糖 2g 濃口醤油 4g 片栗粉 4g キャノラ油 5g 玉葱 40g 人参 15g ピーマン 10g キャベツ 30g きゅうり 8g コーン 5g シーチキン 5g 薄口醤油 3g 味噌 5g 丸鶏がらスープ 0.2g	七分つき米 50g ★サバの煮付 さば 40g 料理酒 1g 三温糖 2g 濃口醤油 4g かつおだしパック 1.2g ◇じゃが芋煮 メークイン 20g 三温糖 1g 濃口醤油 2g ★もやしの酢の物 太もやし 40g きゅうり 8g ローズハム 5g 穀物酢 2g 三温糖 2g 薄口醤油 1g 白ごま(すり) 0.2g	精白米 55g ウインナー 15g 玉葱 15g 人参 10g ピーマン 8g コーン 5g キャノラ油 1g 丸鶏がらスープ 1.2g メークイン 20g 三温糖 1g 薄口醤油 2g 濃口醤油 4g じゃが芋マッシュ 30g きゅうり 8g 人参 5g シーチキン 5g マヨネーズ(卵不使用) 5g 薄口醤油 0.5g 食塩 0.1g こしょう 0.01g	精白米 50g ★牛肉のしぐれ煮 牛肉 30g 玉葱 40g ささがきごぼう 15g 糸こんにやく 12g ピーマン 8g キャノラ油 1g 料理酒 1g 三温糖 2g 濃口醤油 4g 大根 55g 人参 8g 人参 5g 味噌 3g 大根 15g 太もやし 15g 小松菜 10g 挽きわり納豆 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	精白米 50g 七分つき米 55g 鶏ミンチ 30g 玉葱 20g 人参 5g キャノラ油 0.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ごま(いり) 0.3g キャノラ油 1g ◇大根煮 大根 20g 人参 0.2g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g 太もやし 15g 小松菜 10g さつま芋 15g 油あげ 3g ねぎ 2g 濃口醤油 2g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	精白米 50g ★白身フライ タラ 40g 食塩 0.2g こしょう 0.01g 小麦粉 4g パン粉 4g 大豆白絞油 5g 食塩 0.2g ★しろなのごま和え しろな 30g えのき 10g しらす干し 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2.5g 白ごま(すり) 0.3g キャベツ 30g きゅうり 8g ローズハム 5g キャベツ 30g ほうれん草 10g 人参 5g 濃口醤油 2g 穀物酢 3g 三温糖 2g 白ごま(すり) 0.3g	精白米 50g 三温糖 3g 食塩 0.3g 穀物酢 5g 高野豆腐 0.5g 三温糖 0.3g 薄口醤油 0.5g きゅうり 5g 干し椎茸 0.5g かんぴょう(乾) 0.3g 桜でんぶ 0.2g 寿司のり 2.5g ★いわしフライ いわし開き 40g 食塩 0.2g こしょう 0.01g 小麦粉 4g キャノラ油 4g ★ごま和え キャベツ 35g ほうれん草 10g 人参 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2.5g 白ごま(すり) 0.3g		
	☆昆布茶和え	☆おおかか和え	☆おおかか和え	☆野菜サラダ	☆白菜のとうろく昆布和え	★中巻スープ	★中巻スープ	★中巻スープ	★中巻スープ	★中巻スープ	★中巻スープ	★中巻スープ	★豚汁
	太もやし 30g ほうれん草 10g 人参 5g 焼ちくわ 5g 昆布茶 0.5g 濃口醤油 1g	じゃが芋マッシュ 20g 食塩 0.2g こしょう 0.1g パセリ粉 0.01g ★かぶの蓮くず煮 かぶ 40g むきえび 15g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 薄口醤油 2g 片栗粉 0.3g みつば 1g ★味噌汁 白菜 15g えのき 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	白菜 30g 切干大根 3g しめじ 8g さつま揚げ 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2.5g 花かつお 0.3g ★味噌汁 南瓜 15g ねぎ 2g 味噌 5g だし昆布 0.3g	キャベツ 30g きゅうり 8g コーン 5g シーチキン 5g 赤パプリカ 3g 味噌 5g 大根 10g アスパラ 5g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g ★中巻スープ はるさめ 2g コーン 5g わかめ 0.2g 丸鶏がらスープ 1.8g 濃口醤油 1.1g 料理酒 1.1g	★白菜のとうろく昆布和え 白菜 45g えのき 5g 焼ちくわ 5g とろろ昆布 1g 濃口醤油 1g ★中巻スープ はるさめ 2g コーン 5g わかめ 0.2g 丸鶏がらスープ 1.8g 濃口醤油 1.1g 料理酒 1.1g	★中巻スープ 小松菜 15g 油あげ 3g 味噌 5g わかめ 0.3g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	★中巻スープ ソフト豆腐 20g えのき 5g わかめ 0.3g 丸鶏がらスープ 1.8g 濃口醤油 1.1g 料理酒 1.1g	★中巻スープ ネトケキックス 10g 小麦粉 10g ベーキングパウダー 0.3g キャノラ油 10g 黒砂糖 3g コーン 5g	★中巻スープ ネトケキックス 10g 小麦粉 7g 三温糖 2g ベーキングパウダー 1g 調製豆乳 5g キャノラ油 2g コーン 5g	★中巻スープ オレンジ 38g ミレービスケット 6g	★中巻スープ 麦ロール 17.5g ピザソース 4g 玉葱 3g ピーマン 2g ウインナー 4g マヨネーズ(卵不使用) 6g 薄口醤油 0.3g	★中巻スープ ネトケキックス 10g 小麦粉 7g ベーキングパウダー 1g 三温糖 6g 調製豆乳 5g キャノラ油 6g ココア 0.5g 豆乳クリーム 2g	★豚汁 豚肉 12g 大根 8g 人参 3g こんにやく 3g ねぎ 2g 食塩 0.3g 薄口醤油 4g 料理酒 2g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g
	☆さつま芋プリン	☆市販おやつ	☆豆乳プリン	☆お好み焼き風	★大根もち風	★黒糖クッキー	★コーン入り煮しパン	★フルーツと市販菓子	★ピザトースト	★ココアケーキ	★フルーツと市販菓子	★おににケーキ	
	さつま芋 40g 調製豆乳 50g 三温糖 4g 粉ゼラチン 1g	ぱりんこ 4g フルーツラムネの森 6g	調製豆乳 70g いちごジャム 5g 三温糖 2g 粉ゼラチン 1.4g	小麦粉 20g キャベツ 25g 豚ミンチ 15g しらす干し 2g キャノラ油 0.3g お好みソース 2g 粉かつお 0.1g 青のり 0.1g	大根 15g 白ねぎ 3g 小麦粉 20g しらす干し 2g 食塩 0.1g 濃口醤油 1.5g ごま油 1g	ネトケキックス 10g 小麦粉 10g ベーキングパウダー 0.3g キャノラ油 10g 黒砂糖 3g コーン 5g	ネトケキックス 10g 小麦粉 7g 三温糖 2g ベーキングパウダー 1g 調製豆乳 5g キャノラ油 2g コーン 5g	オレンジ 38g ミレービスケット 6g	麦ロール 17.5g ピザソース 4g 玉葱 3g ピーマン 2g ウインナー 4g マヨネーズ(卵不使用) 6g 薄口醤油 0.3g	ネトケキックス 10g 小麦粉 7g ベーキングパウダー 1g 三温糖 6g 調製豆乳 5g キャノラ油 6g ココア 0.5g 豆乳クリーム 2g	フルーツと市販菓子	おににケーキ ネトケキックス 10g 小麦粉 10g ベーキングパウダー 0.8g 三温糖 5g 調製豆乳 20g キャノラ油 6g 豆乳クリーム 3g ココア 0.2g 三温糖 0.1g ★福豆 学給福豆 10g ★牛乳 牛乳 200g	
	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	
	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	

※1 七分つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。

平成30年2月 新福島ちどり保育園献立表

	金 16	土 17	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24	月 26	火 27	水 28
乳児朝おやつ	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	きな粉ウエハース 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳	こめせんべい・ラムネ 牛乳	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	うの花クッキー 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳
行事											
昼食	★肉うどん うどん 100g 牛肉 30g 玉葱 15g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2g 白菜 15g 人参 5g 食塩 0.1g 三温糖 2g 薄口醤油 5g かつおだしパック 1g 赤かまぼこ 5g ねぎ 5g ★南瓜の煮物 南瓜 40g 玉葱 8g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g グリンピース 2g ★フルーツポンチ パイン缶 15g バナナ 10g キウイフルーツ 5g シロップ+水 15g	★ごはん 精白米 50g ★筑前煮 鶏むね肉 30g 大根 40g 厚揚げ 20g ごぼう 15g 人参 15g こんにゃく 10g キャノラ油 1g 上白糖 3g 濃口醤油 5g ★切干大根の和え物 切干大根 7g きゅうり 10g 赤かまぼこ 5g 三温糖 1g 薄口醤油 2.5g ★味噌汁 玉葱 15g 小松菜 8g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★七分つきごはん 七分つき米 50g ★赤魚の煮付け 赤魚 40g おろし生姜 0.3g 料理酒 1g 三温糖 3g 濃口醤油 5g ◇南瓜煮 南瓜 25g 三温糖 1g 濃口醤油 2g ★ほうれん草のお浸し ほうれん草 25g 太もやし 15g 焼ちくわ 5g 人参 3g 三温糖 1g 濃口醤油 2.5g ★豚汁 豚肉 12g 大根 10g 人参 5g こんにゃく 3g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	★五目うどん うどん 100g 鶏コマ肉 30g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g 白菜 20g しめじ 12g 人参 5g わかめ 0.5g 食塩 0.1g 三温糖 2g 薄口醤油 7g かつおだしパック 1g ★ポンス和え ブロッコリー 15g キャベツ 5g おさかなソーセージ 5g 味噌 3g ★切干大根煮 切干大根 5g 人参 8g 厚揚げ 10g 三温糖 2g 濃口醤油 3g グリンピース 2g ★中華スープ テンゲン菜 15g えのき 8g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g	★ごはん 精白米 50g ★マーボー豆腐 サイコロ豆腐 70g 豚ミンチ 20g 玉葱 15g 人参 10g キャノラ油 1.5g おろし生姜 1g 丸鶏がらスープ 0.2g 料理酒 1.5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2g 赤だし味噌 4g 片栗粉 1.5g ねぎ 3g ★ナムル 太もやし 25g きゅうり 8g ロースハム 5g 黄パプリカ 3g 三温糖 0.5g 穀物酢 2g 濃口醤油 3g ★中華スープ テンゲン菜 15g えのき 8g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g	★ごはん 精白米 50g ★アジの童田焼 あじ 40g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 3g キャノラ油 1g ◇きんぴらごぼう さきがきごぼう 20g 人参 5g キャノラ油 0.5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g シーチキン 5g ★酢味噌和え ほうれん草 20g 白菜 20g 油あげ 5g 白みそ 3g 穀物酢 2g 三温糖 1g 薄口醤油 0.3g ★すまし汁 大根 20g しめじ 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g	★ケチャップライス 精白米 55g 鶏コマ肉 25g 玉葱 30g ミックスベジタブル 15g キャノラ油 1g ケチャップ 6g コンソメ 0.2g ★ひじきサラダ ひじき 1.5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1g キャベツ 20g きゅうり 5g シーチキン 5g ★コンソメスープ メークイン 15g ベーコン 5g パセリ 0.1g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g	★ごはん 精白米 50g ★鶏肉の鹽部揚げ 豚肉 25g キャベツ 30g 玉葱 20g 人参 12g ピーマン 8g キャノラ油 2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g 焼そばソース 12g 青のり 0.1g ★大根煮 大根 25g 厚揚げ 15g 人参 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g グリンピース 3g ★味噌汁 太もやし 15g 玉葱 10g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★ハンバーグ 合挽ミンチ 40g 木綿豆腐 20g 玉葱 30g パン粉 6g 食塩 0.3g ケチャップ 8g ウスターソース 4g ◇ゆでブロッコリー・星型人参 ブロッコリー 25g 食塩 0.2g 人参 5g 三温糖 1g ★フレンチサラダ キャベツ 25g きゅうり 10g コーン 5g シーチキン 5g アスパラ 15g コーン 5g 濃口醤油 1g 食塩 0.3g 丸鶏がらスープ 0.7g ★オニオンスープ 玉葱 20g パセリ粉 0.1g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g	★ごはん 精白米 50g ★ブリ大根 ブリ 40g 大根 60g 人参 10g おろし生姜 0.3g 三温糖 2g 濃口醤油 3g かつおだしパック 0.5g ★春雨の酢の物 かいわれ大根 1.2g はるさめ 6g きゅうり 10g ロースハム 5g 穀物酢 3g 三温糖 2g 薄口醤油 1g ★味噌汁 白菜 20g 白菜 5g シーチキン 5g 濃口醤油 2.5g ★味噌汁 白米 20g	
	午後おやつ	★しらすとゆかりおにぎり 精白米 35g ゆかり 0.3g しらす干し 3g	★お黙ラスク おつゆ麩 2g キャノラ油 1.5g 三温糖 0.5g きな粉 1.2g	★ツナトースト 麦ロール 17.5g シーチキン 3g 玉葱 2g マヨネーズ(卵不使用) 4g 薄口醤油 0.3g パセリ粉 0.1g	★しらす昆布おにぎり 精白米 35g しらす干し 3g 塩昆布 1g	★りんごケーキ ホットケーキミックス 10g 小麦粉 7g ベーキングパウダー 0.6g 三温糖 6g キャノラ油 6g 調製豆乳 20g りんご 15g	★きなこクッキー ホットケーキミックス 7g 小麦粉 8g ベーキングパウダー 0.3g キャノラ油 10g 三温糖 3g きな粉 0.4g	★キャラットゼリー 人参 20g オレンジジュース 10g レモン果汁 3g 粉寒天 0.4g 三温糖 9g 水 60g	★フルーツと市販菓子 バナナ 30g きな粉ウエハース 6g	★鮭おにぎり 精白米 35g さけフレーク 8g 白ごま(すり) 0.3g	★りんごゼリー りんごジュース 50g 水 20g 粉寒天 0.35g 三温糖 4g 洋ナシ缶 10g
	★お茶 ほうじ茶 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★お茶 ほうじ茶 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★お茶 ほうじ茶 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g

※1 七分つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。