

# 2月給食だより

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き				幼児栄養価
				主にかから作るもの	主にかからの親子を繋げるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料	
2	月	昼食 おやつ	塊ごはん 大豆入り豚骨汁 わかめのみそ汁 フルーツ ☆ちんすこう 牛乳	豚骨・あげ・味噌の素 塊肉・大豆水菜・ちくわ・味噌の素 塊の素	人参・グリーンピース 大根・人参・インゲン わかめ・ほうれん草 みかん缶	ごま油・砂糖 小麦粉・砂糖・油	鶏口醤油・塩・酒 だし汁・鶏口醤油 淡口醤油・みりん・塩	エ タ 518 kcal 20.7 g
3	火	昼食 おやつ	肉うどん コロッケ フルーツ ☆しそおにぎり 牛乳	豚肉・あげ・味噌の素	白菜・小松菜・人参・青葱	うどん・砂糖 野菜コロッケ・油	鶏口醤油・鶏口醤油・みりん	エ タ 472 kcal 17.5 g
4	水	昼食 おやつ	鶏肉のパン粉焼き ツナ大根サラダ パン コーンポタージュ ☆マカロニ2きなこ 牛乳	鶏肉・卵 シーチキン	大根・きゅうり・人参	パン粉・油 ロールパン マカロニ・砂糖	塩・コショウ・クチャップ ごまドレ コーンスープ・塩・コショウ	エ タ 353 kcal 18.6 g
5	木	昼食 おやつ	豚肉の味噌煮 小松菜の胡麻和え さつまいものみそ汁 ☆リンゴゼリー 牛乳	豚肉・味噌の素 味噌・味噌の素	玉葱・ちんすこう・人参 小松菜・白豆・人参 黒豆 りんごジュース・粉糖天	米・砂糖・片栗粉 砂糖・白ごま さつまいも 砂糖	鶏口醤油・みりん 鶏口醤油	エ タ 377 kcal 15.6 g
6	金	昼食 おやつ	白身魚の天ぷら じゃが芋の煮付 わかめごはん 豆腐のみそ汁 ☆チーズ入り蒸しケーキ 牛乳	魚干 味噌の素	玉葱・人参・枝豆 炊き込みわかめ ほうれん草	天ぷら粉・油 じゃが芋・砂糖 米	塩・コショウ だし汁・鶏口醤油・みりん	エ タ 438 kcal 20.0 g
7	土	昼食 おやつ	ぶたのしょうがやき シューマイ 小松菜の和え物 フルーツ(バナナ) ごはん	豚肉 シューマイ	玉葱・人参 小松菜・人参・コーン バナナ缶	三温糖・片栗粉・油 米	酒・みりん・鶏口醤油 鶏口醤油・みりん・昆布だし	エ タ 289 kcal 8.9 g
9	月	昼食 おやつ	ピーンズカレー マカロニサラダ フルーツ ☆いちご蒸しパン 牛乳	豚肉・大豆水菜 シーチキン	玉葱・人参 玉葱・きゅうり・コーン バナナ缶 イチゴジャム	塩・じゃが芋・油・カレーフレーク カルマカロニ・マヨドレ ホットケーキミックス	エ タ 523 kcal 17.3 g	
10	火	昼食 おやつ	マーボー ほうれん草のおかか和え カレー ☆あんまん 牛乳	豚肉・本締め味噌・味噌の素 かつおぶし	玉葱・人参・青葱 ほうれん草・白豆・人参 枝豆もやし・コーン	米・油・砂糖・片栗粉 砂糖 ごま油 小麦粉・油	ガラスープ・鶏口醤油 鶏口醤油 ガラスープ・塩 ベーキングパウダー・塩	エ タ 470 kcal 20.9 g
12	木	昼食 おやつ	豚の西京焼き ちくわの天ぷら ごはん そうめんのすまし汁 ☆ぶどうゼリー 牛乳	豚・白みそ ちくわ	小松菜・人参	砂糖・油・片栗粉 天ぷら粉・油 米 そうめん ぶどうゼリー	酒・みりん 鶏口醤油・みりん・塩	エ タ 409 kcal 17.9 g
13	金	昼食 おやつ	鶏肉の唐揚げ 鶏とチンゲン菜の炒め物 ごはん うす揚げのみそ汁 ☆スイートポテト 牛乳	鶏肉 卵	ちんすこう・玉葱・人参 わかめ	片栗粉・油 油・砂糖・片栗粉 ごま油 小麦粉・油	鶏口醤油・みりん・酒・クチャップ・黒酢ドリンク・ガラスープ だし汁・鶏口醤油・みりん	エ タ 444 kcal 20.7 g
14	土	昼食 おやつ	ぶたのからあげ スパロテー シューマイ チンゲン菜の炒め物 フルーツ(洋梨) ごはん	豚肉 シューマイ	玉葱 ちんすこう・人参 洋梨缶	片栗粉・油 スパゲティ・油 油	酒・みりん・鶏口醤油・みりん 塩・コショウ 淡口醤油・塩・コショウ	エ タ 339 kcal 9.3 g
16	月	昼食 おやつ	白身魚フライ ハムサラダ ごはん かぼちゃのみそ汁 ☆みかんヨーグルト お茶	魚干 ロースハム	キャベツ・きゅうり・人参 南瓜・黒豆 みかん缶	小麦粉・パン粉・油 米 糖 砂糖	塩・コショウ ごまドレ	エ タ 326 kcal 14.6 g
17	火	昼食 おやつ	三宅貝 キャベツのサラダ わかめのみそ汁 おやつ 牛乳	豚肉・卵 鶏豆腐・味噌・味噌の素	玉葱・ほうれん草 キャベツ・コーン・玉葱・人参 わかめ・青葱	米・砂糖・油 砂糖	鶏口醤油・みりん・塩・鶏口醤油 ごまドレ	エ タ 371 kcal 16.6 g
18	水	昼食 おやつ	ナポリタンスパゲティ さつまいもサラダ 白菜のスープ ☆きつねおにぎり 牛乳	ウインナー	玉葱・人参・ピーマン 枝豆・人参 白菜・パセリ	スパゲティ・油・砂糖 さつまいも・砂糖・マヨドレ 米・砂糖	塩・コショウ・クチャップ・ウスターソース ガラスープ・塩・コショウ・鶏口醤油 だし汁・鶏口醤油	エ タ 524 kcal 15.2 g
19	木	昼食 おやつ	鶏肉の南蛮焼き 小松菜のお浸し ごはん じゃが芋のみそ汁 ☆兵庫産玉ねぎを使ったピザ 牛乳	鶏肉 あげ	小松菜・ほうれん草・人参 人参 玉葱・パセリ	油・白ごま 砂糖 米 じゃが芋 食パン・マヨドレ	鶏口醤油・みりん 鶏口醤油 クチャップ	エ タ 443 kcal 18.9 g
20	金	昼食 おやつ	豆腐チャンプル 蒸し焼売 ごはん 春雨スープ ☆白ごまサブレ お茶	木綿豆腐・豚肉・卵 シューマイ	玉葱・キャベツ・ちんすこう・人参 わかめ	油・片栗粉 米 醤油・ごま油 ホットケーキミックス・マーガリン・砂糖・白ごま	塩・鶏口醤油・酒・みりん ガラスープ・塩	エ タ 470 kcal 17.1 g
21	土	昼食 おやつ	そりやきミートボール キャベツソテー かぼちゃの天ぷら ほうれん草のごまサラダ フルーツ(バナナ) ごはん	ミートボール	玉葱 キャベツ 南瓜 ほうれん草・人参・コーン バナナ缶	三温糖・片栗粉・油 油 天ぷら粉・油 油・三温糖・すりごま 米	鶏口醤油・みりん・酒・だし汁・鶏口醤油・塩・コショウ 塩 淡口醤油・酢・塩	エ タ 383 kcal 7.4 g
24	火	昼食 おやつ	白身魚のカレーム二郎 ボテトサラダ ごはん 大根のスープ ☆かぼちゃワッパン 牛乳	魚干 ロースハム・大豆	玉葱・きゅうり・人参 大根・コーン 南瓜	小麦粉・マーガリン じゃが芋・マヨドレ 米 小麦粉・マーガリン・砂糖	塩・カレー粉・クチャップ じゃが芋・マヨドレ ガラスープ・塩・鶏口醤油	エ タ 469 kcal 17.1 g
25	水	昼食 おやつ	お子様ランチ ふりがけごはん たまごスープ フルーツ ☆ピーチケーキ 牛乳	鶏肉・ミートボール・ウインナー 卵	玉葱・コーン・ブロッコリー 玉葱・人参・パセリ オレンジ 白桃缶	小麦粉・油・砂糖・片栗粉 米 ホットケーキミックス・マーガリン・砂糖	鶏口醤油・みりん・酒・だし汁・鶏口醤油・塩・コショウ 味かつお ガラスープ・塩・コショウ・鶏口醤油	エ タ 544 kcal 19.9 g
26	木	昼食 おやつ	塊ごはん ほうれん草のみそ汁 フルーツ ☆わかめおにぎり 牛乳	豚肉 あげ・味噌・味噌の素	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン ほうれん草 バナナ 炊き込みわかめ	焼きそば麺・塩 米	お好みソース・クチャップ	エ タ 455 kcal 15.5 g
27	金	昼食 おやつ	チキンカツ ツナと白菜の煮物 ごはん 豆腐のみそ汁 ☆バナナゼリー 牛乳	鶏肉 シーチキン・味噌の素	白豆・人参 小松菜 バナナジュース・粉糖天	小麦粉・パン粉・油 砂糖 米 砂糖	塩・クチャップ・ウスターソース だし汁・鶏口醤油	エ タ 399 kcal 17.5 g
28	土	昼食 おやつ	ぶたのみそ炒め ブロッコリーポイル 煮豆 フルーツ(白桃) ふりがけごはん	豚肉・赤味噌 大豆水菜・味噌の素	キャベツ・玉葱・人参 ブロッコリー 人参 白桃缶	三温糖・油 三温糖 米	塩 鶏口醤油・淡口醤油・昆布だし たらこみりかけ	エ タ 289 kcal 10.9 g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。  
兵庫物産販売(株) キッズカレッジ東加川 幼児 昼食・おやつ

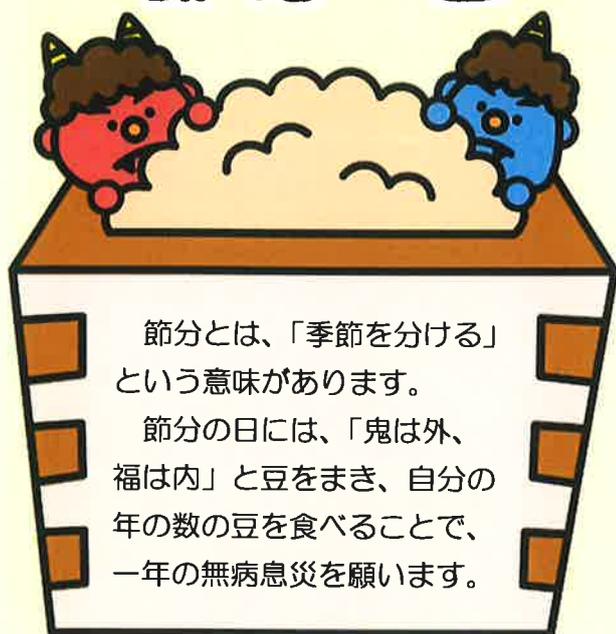


# 給食だより



2月4日は「立春」です。暦のうえでは春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザ等が流行する時期です。手洗い・うがいをしっかりと行い、バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけて、寒さに負けないようにしましょう。

## 節分の日



節分とは、「季節を分ける」という意味があります。

節分の日には、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数の豆を食べることで、一年の無病息災を願います。



## 恵方巻

節分の日はその年の恵方に向かって願い事をしながら巻き寿司を食べる風習で、「幸せを巻き込む」という意味があります。

切らずにかぶりつくのは「縁を切らない」という意味があり、無言で食べると願いが叶うと言われています。



## いわしと柵

いわしの頭を焼いて柵の枝を刺し、家の入口に飾ると、柵の葉のとげやいわしのにおいを嫌って鬼が近寄らないと言われています。

## 体を温める食べもの

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは、体を温めてくれる冬の定番メニューです。

しょうが、にんにく、玉葱、長葱、ニラなど、体を温めてくれる効果のある野菜を取り入れるとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。



## 白菜



芯葉の黄色っぽい部分には甘みがあり、ビタミンCが豊富に含まれています。体調を崩しがちな冬の風邪予防や免疫力アップ、疲労回復の効果もあります。

クセがないので食欲のないときにも食べやすく、鍋物やサラダ、炒め物など、様々な料理に使いやすい万能な食材です。