

2023年度 2月給食献立表 門司保育所(みどり園)

日	全 児		未満児	全 児	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						延長児
	主食	昼 食	午前 おやつ	午 後 おやつ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		延長おやつ
					1	2	3	4	5	6	
1 木	ごはん	すき焼き風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 クッキー	牛肉 焼豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱	米・系こんにやく 醤油・砂糖 クッキー	サラダ油	牛乳 あられ
2 金	ごはん	いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 *大豆ボール	いわしすり身 豆腐・味噌 油揚・ゆで大豆	牛乳・ｽｷﾞﾐﾙｸ 出し昆布・干ひじき 煮干し・青のり	人参	生姜・大根・白菜 葱	米・里芋・砂糖 醤油・片栗粉	サラダ油	牛乳 クラッカー
3 土		バリバリおそば 卵スープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャバツ	中華揚めん・砂糖 醤油・スープの素 片栗粉・丸ボーロ	サラダ油	牛乳 ウエハース
5 月	パン	ブロカリシチュー 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	牛乳	牛乳 かりんとう	鶏肉 まぐろ油漬	牛乳 鉄強化牛乳 干ひじき	人参 ブロッコリー ほうれん草	カリフラワー 玉葱 スイートコーン	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・醤油 砂糖・かりんとう	サラダ油・バター マヨネーズ すりごま	牛乳 せんべい
6 火	ごはん	レバーの照り煮 切干大根サラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳	飲むヨーグルト おかき	鶏レバー ロースハム 味噌	牛乳・干若布 煮干し 飲むヨーグルト	人参	生姜・切干大根 胡瓜・葱	米・砂糖・酒・酢 醤油・じゃがいも おかき	サラダ油 ごま油	牛乳 クラッカー
7 水	パン	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳	牛乳 りんご	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー パセリ	スイートコーン 玉葱 りんご	ロールパン・小麦粉 ケチャップ・酒 スープの素・片栗粉	マヨドレ サラダ油	牛乳 クッキー
8 木	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳	牛乳 *くろくりこ	鯖 赤味噌 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	生姜 大根 玉葱	米・砂糖・醤油 みりん・酒 片栗粉・黒砂糖	サラダ油	牛乳 サブレ
9 金		カレーうどん フルーツ和え	牛乳	牛乳 せんべい	豚肉	牛乳 ｽｷﾞﾐﾙｸ	人参	玉葱・葱 みかん缶・もも缶 パイン缶	乾めん・じゃがいも カレー・スープの素 せんべい	サラダ油	牛乳 丸ボーロ
10 土	ごはん	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 あられ	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚・味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン チンゲンサイ	干椎茸 玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・あられ	サラダ油	牛乳 あられ
13 火	パン	れんこん入りハンバーグ 人参つや煮 わかめスープ	牛乳	牛乳 クラッカー	鶏ひき肉 味噌	牛乳 干若布	人参	玉葱・れんこん 葱	ロールパン・パン粉・片栗粉 スープの素・醤油・酒 砂糖・クラッカー	サラダ油	牛乳 ウエハース
14 水	ごはん	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 *ココアとブルーの 豆乳蒸しパン	牛肉 か風味かまぼこ 豆乳	牛乳		玉葱・グリルピー スイートコーン・胡瓜 ブルー	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトピューレ ウスターソース・酢・オリーブオイル・ココア	バター サラダ油	牛乳 あられ
15 木	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 干若布 煮干し	小松菜 人参	生姜 葱	米・砂糖・醤油・酒 強化ウエハース・ビスケット	サラダ油 すりごま	牛乳 せんべい
16 金	パン	だいこんシチュー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 かりんとう	ベーコン	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ・玉葱 キャバツ・胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・醤油・かりんとう	バター サラダ油	牛乳 クッキー
17 土	ごはん	すき焼き風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 クッキー	牛肉 焼豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱	米・系こんにやく 醤油・砂糖 クッキー	サラダ油	牛乳 サブレ
誕生 19 月	カレーピラフ	豚ヒレのたった揚げ キャベツののりサラダ わかめのすまし汁・バナナ	牛乳	ゼリー	鶏肉 豚ヒレ	牛乳・塩昆布 きざみのり・干若布 煮干し・出し昆布	パプリカ(赤) ピーマン 人参	キャバツ 葱 バナナ	米・カレールウ 醤油・酒・片栗粉・上新粉 スープの素・ゼリー	サラダ油 ごま油	牛乳 クラッカー
20 火		バリバリおそば 卵スープ	牛乳	牛乳 *きつねおにぎり	豚肉・油揚げ かまぼこ・卵 油揚	牛乳	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャバツ	中華揚めん・砂糖 醤油・スープの素 片栗粉・米	サラダ油	牛乳 サブレ
21 水	パン	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳	牛乳 バナナ	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー パセリ	スイートコーン 玉葱 バナナ	ロールパン・小麦粉 ケチャップ・酒 スープの素・片栗粉	マヨドレ サラダ油	牛乳 おかき
22 木	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳	牛乳 *みるくりこ	鯖 赤味噌 黄粉	牛乳・煮干 鉄強化牛乳 出し昆布	人参 ほうれん草	生姜 大根 玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・片栗粉	サラダ油	牛乳 あられ
24 土		カレーうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	豚肉	牛乳 ｽｷﾞﾐﾙｸ	人参	玉葱 葱 バナナ	乾めん・じゃがいも カレー・スープの素 せんべい	サラダ油	牛乳
26 月	ごはん	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 あられ おやつ昆布	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚・味噌	牛乳 煮干し おやつ昆布	人参 ピーマン チンゲンサイ	干椎茸 玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・あられ	サラダ油	牛乳 せんべい
27 火	パン	チーズ入りハンバーグ 人参つや煮 オニオンスープ	牛乳	牛乳 クラッカー	合挽肉 卵	牛乳 ピザチーズ	人参 パセリ	玉葱	ロールパン・パン粉・ケチャップ ウスターソース・スープの素・砂糖 醤油・酒・クラッカー	サラダ油	牛乳 クッキー
28 水	ごはん	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 *はるまきチーズ	牛肉 か風味かまぼこ	牛乳		玉葱・グリルピー スイートコーン・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトピューレ ウスターソース・酢・チーズスティック(冷)	バター サラダ油	牛乳 せんべい
29 木	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 干若布 煮干し	小松菜 人参	生姜 葱	米・砂糖・醤油・酒 強化ウエハース・ビスケット	サラダ油 すりごま	牛乳 あられ

【月平均栄養価】 ※緑字はびかびか組さんのリクエスト給食です

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量 570	24	19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
平均栄養価	575	23.1	21.7	315	2.6	2.2	532	0.3	0.51	24
未満児	基準量 480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	517	20.8	20.6	343	1.9	1.9	458	0.29	0.53	21

※平均栄養価は行事食・延長おやつを除く

節 分

旧暦では立春(2月4日頃)が一年の始まりとされ、大晦日にあたる節分に、一年の厄を払い、福を呼び寄せるために豆まきを行いました。豆を「魔滅(まめ)」として、魔を滅亡させる力があると考えられていたためだとか。炒って魔を払った豆を「福豆」として年の数だけ(またはプラス1個)食べ、福を取り入れることで、無病息災を祈ったと言われています。

豆まきに使用する大豆は、乳幼児がのどに詰まらせる事故の報告があります。食べるのはもう少し大きくなってからにしましょう。