

## おひさま保育園 ☆2月 給食だより☆

月		火		水		木		金		土	
日	行事	1		2		3	節分祭	4	誕生会	5	
朝おやつ献立名 * 未満児のみ	昼食献立名	コンク りんご	金芽米 豆腐の五目揚げ	豆乳 いちご	金芽米 チンジャオロース	コンク バナナ	金芽米 ポークカレー	牛乳 パン缶	ロールパン チキンのハニー オニオンソース	コンク ポーロ	肉うどん 大根のごま炒め
おやつ献立名		スキムミルク カリカリいりこ 小倉蒸しパン	かぶの煮物 冬野菜の味噌汁	スキムミルク カリカリいりこ ジンジャー バナナ クッキー	白菜ときゅうりの 中華和え 中華スープ	スキムミルク カリカリいりこ いちごジャム サンド	りんごのサラダ	りんごジュース 誕生ケーキ	ほうれん草とコーンの バターソテー 冬野菜のホワイトスープ オレンジゼリー	牛乳 カスタードパン	バナナ
7		8		9		10		11	建国記念の日	12	
牛乳 みかん	金芽米 卵と豚肉のオイスター ソース炒め	コンク りんご	金芽米 タンダーリーチキン	豆乳 いちご	金芽米 厚揚げと白菜の 肉味噌炒め	コンク バナナ	減塩パン 白身魚の トマトソース焼き	/	/	コンク ポーロ	汁ピーフン ごぼうサラダ
スキムミルク カリカリいりこ マーブルケーキ	カニカマと ほうれん草のサラダ 冬野菜のあったか スープ いちご	スキムミルク カリカリいりこ フワフワ かぼちゃ ケーキ	カリフラワーとブロッコ リーのサラダ オニオンキャベツ スープ	スキムミルク カリカリいりこ ベーカドポテト	小松菜ともやしの 和え物 鶏汁 りんご	麦茶 カリカリいりこ わかめ おにぎり	かぼちゃとツナの サラダ かぶのポターージュ みかん			牛乳 メロンパン	バナナ
14		15		16		17		18		19	
牛乳 みかん	金芽米 鯖のみぞれ煮	コンク りんご	金芽米 豆腐の五目揚げ	豆乳 いちご	金芽米 チンジャオロース	コンク バナナ	減塩パン 野菜たっぷり 焼きそば	牛乳 パン缶	金芽米 干草焼き	コンク ポーロ	肉うどん 大根のごま炒め
スキムミルク カリカリいりこ ハムとコーンの マフィン	ほうれん草のごま和え はな麩すまし汁	スキムミルク カリカリいりこ 小倉蒸しパン	かぶの煮物 冬野菜の味噌汁	スキムミルク カリカリいりこ ジンジャー バナナ クッキー	白菜ときゅうりの 中華和え 中華スープ	麦茶 カリカリいりこ じゃこ飯おにぎり チーズ	クリームコーンの かきたまスープ みかん	スキムミルク カリカリいりこ 肉まんじゅう	青梗菜とひじきの 和え物 大根とわかめの 味噌汁 みかん	牛乳 カスタードパン	バナナ
21		22		23	天皇誕生日	24		25		26	
牛乳 みかん	金芽米 卵と豚肉のオイスター ソース炒め	コンク りんご	金芽米 タンダーリーチキン	/	/	コンク バナナ	減塩パン 白身魚の トマトソース焼き	牛乳 パン缶	金芽米 干草焼き	コンク ポーロ	汁ピーフン ごぼうサラダ
スキムミルク カリカリいりこ マーブルケーキ	カニカマと ほうれん草のサラダ 冬野菜のあったか スープ いちご	スキムミルク カリカリいりこ フワフワ かぼちゃ ケーキ	カリフラワーとブロッコ リーのサラダ オニオンキャベツ スープ			麦茶 カリカリいりこ わかめ おにぎり	かぼちゃとツナの サラダ かぶのポターージュ みかん	スキムミルク カリカリいりこ 肉まんじゅう	青梗菜とひじきの 和え物 大根とわかめの 味噌汁 みかん	牛乳 メロンパン	バナナ
28											
牛乳 みかん	金芽米 鯖のみぞれ煮										
スキムミルク カリカリいりこ ハムとコーンの マフィン	ほうれん草のごま和え はな麩すまし汁										

未満児			以上児		
	2月平均摂取量	基準値		2月平均摂取量	基準値
エネルギー	494kcal	460kcal	エネルギー	589kcal	575kcal
たんぱく質	20.2g	15.0-23.0g	たんぱく質	25.9g	19.0-29.0g
脂質	14.8g	10.0-15.0g	脂質	18.7g	13.0-19.0g
カルシウム	299mg	220mg	カルシウム	342mg	260mg
塩分相当量	1.4g	1.8g	塩分相当量	2.0g	2.0g
野菜摂取量	84g	-	野菜摂取量	120g	-

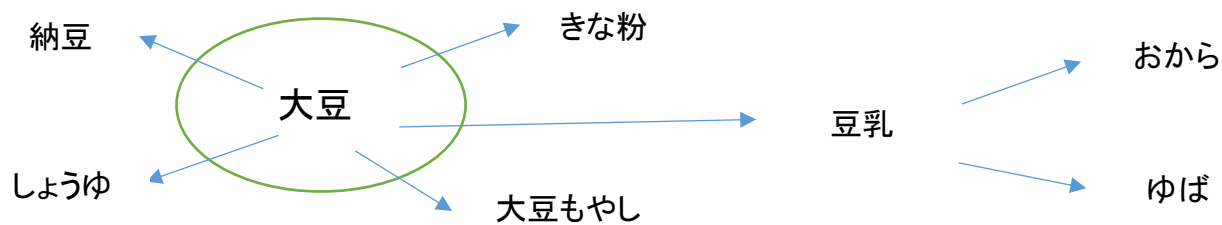
## 気持ちの良い排便で元気に過ごしましょう

排便は、健康的な生活を送るうえでとても大切です。食事量が少なく便の材料が作られなければ、腸が刺激されず、排便につながりません。規則正しく1日3食いろいろな食材をバランスよくとるように心がけましょう。

○節分にちなんで豆を食べましょう！！

節分の豆まきには、炒った大豆を使いますが、その他にも大豆は、様々な食材の全材料として使われています。「畑の肉」と言われ、たんぱく質がとても豊富です。大豆からできる食べ物をご紹介します。

○大豆からできる食べ物



## カリフラワーと ブロッコリーのサラダ

【材料】(1人あたりの量)

カリフラワー	15g
ブロッコリー	15g
ハム	5g
三温糖	1g
塩	0.1g
酢	2g
濃口しょうゆ	1g
ごま油	2g

【作り方】

- ①カリフラワー、ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、茹でて冷ます。
- ②ハムを短冊切りにする。
- ③①と②を混ぜ合わせ、調味料で調味する。