

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 10時 3時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 火	ごはん チキンカツ 野菜和風サラダ 豆腐すまし汁 バナナ	精白米 調合油 和風ドレッシング	普通牛乳 絹ごし豆腐 わかめ	もやし キャベツ ほうれんそう にんじん えのき バナナ	牛乳 マンナビスケット 牛乳 まがりせんべい	エネルギー 479 Kcal たんぱく質 17.2g 脂 質 13.9g 炭水化物 70.9g 食物繊維 2.1g 食塩相当量 1.3g
02 水	ロールパン ポークビーンズ 白菜スープ 元気ヨーグルト	ロールパン さつまいも 砂糖 調合油 精白米 いりごま	普通牛乳 大豆水煮 豚小間肉	たまねぎ にんじん もやし はくさい	牛乳 ソフトせんべい 牛乳 ★ごまこんぶおにぎり	エネルギー 506 Kcal たんぱく質 22.7g 脂 質 17.3g 炭水化物 64.7g 食物繊維 3.5g 食塩相当量 1.7g
🍷節分メニュー🍷						
03 木	節分お寿司 具だくさん味噌汁 みかん エイセイポーロ	精白米	普通牛乳 淡色辛みそ てんぷ うす揚げ	にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ だいこん みかん	牛乳 ウエハース 牛乳 源氏パイ	エネルギー 459 Kcal たんぱく質 13.4g 脂 質 17.4g 炭水化物 63.4g 食物繊維 1.6g 食塩相当量 1.1g
🍷なかよし給食🍷						
04 金	ごはん 鯖の煮つけ 小松菜の梅かつお和え もやしと麩のみそ汁 りんご	精白米 砂糖 お麩 マカロニ	普通牛乳 淡色辛みそ さば しらす 花かつお	こまつな にんじん 梅肉 もやし りんご	牛乳 ビスコ 牛乳 ★きなこマカロニ	エネルギー 571 Kcal たんぱく質 24.4g 脂 質 18.2g 炭水化物 66.1g 食物繊維 2.9g 食塩相当量 1.7g
07 月	ケチャップライス ニゴニコポテト 貝沢山ポタージュ ゼリー	精白米 じゃがいも 調合油 マカロニ 小麦粉	普通牛乳 脱脂粉乳 卵	たまねぎ にんじん りんごジャム ブロッコリー にんじんジュース	牛乳 動物BABYビスケット 牛乳 ★人参ケーキ	エネルギー 556 Kcal たんぱく質 16.6g 脂 質 16.0g 炭水化物 84.2g 食物繊維 4.1g 食塩相当量 1.1g
08 火	ごはん 厚揚げのミートソース煮 野菜スープ チーズ	精白米 てんさい糖 調合油	普通牛乳 チーズ 厚揚げ 豚ミンチ 牛ミンチ	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし にんじん	牛乳 塩せんべい 牛乳 コロッケ	エネルギー 523 Kcal たんぱく質 18.5g 脂 質 20.6g 炭水化物 64.3g 食物繊維 2.4g 食塩相当量 1.4g
09 水	ごはん 鯖みりん干しフライ 白菜おかかマヨ和え 大根のみそ汁 りんご	精白米 マヨネーズ	普通牛乳 淡色辛みそ 焼き竹輪 花かつお	はくさい にんじん ひじき だいこん りんご	牛乳 ビスケット 牛乳 おやつ昆布 雪の宿	エネルギー 490 Kcal たんぱく質 17.1g 脂 質 15.2g 炭水化物 70.2g 食物繊維 2.8g 食塩相当量 1.4g
🍷なかよし給食🍷						
10 木	ごはん 牛肉とごぼうのしくれ煮 豆腐とえのきのすまし汁 バナナ	精白米 しらたき 砂糖	普通牛乳 しらす 牛小間肉 絹ごし豆腐 チーズ	ごぼう にんじん たまねぎ えのき ねぎ バナナ	牛乳 お野菜せんべい 牛乳 ★チーズトースト	エネルギー 525 Kcal たんぱく質 20.9g 脂 質 17.5g 炭水化物 69.6g 食物繊維 3.1g 食塩相当量 1.4g
🍷バレンタインメニュー🍷						
14 月	ごはん ハートのハンバーグ ハンバーグ トマトソース ブロッコリーサラダ コンソメスープ いちごのハートムース	精白米 てんさい糖 フレンチドレッシング 小麦粉 砂糖	普通牛乳 脱脂粉乳 卵	キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし	牛乳 星たべよ 牛乳 マーブル蒸しパン	エネルギー 539 Kcal たんぱく質 15.9g 脂 質 18.0g 炭水化物 77.4g 食物繊維 2.4g 食塩相当量 1.2g
🍷なかよし給食🍷						
15 火	ごはん 5種の野菜メンチカツ かぼちゃ煮つけ ビーフンスープ いちご	精白米 ビーフン 調合油 砂糖	普通牛乳 煮干し 豚小間肉	かぼちゃ キャベツ にんじん しめじ いちご	牛乳 エイセイポーロ 牛乳 ぼたぼた焼き 煮干し	エネルギー 472 Kcal たんぱく質 15.4g 脂 質 12.1g 炭水化物 74.2g 食物繊維 2.9g 食塩相当量 0.6g
🍷なかよし給食🍷						
16 水	ごはん 鶏の照焼き ツナもやし炒め けんちん汁 みかん	精白米 砂糖 片栗粉 調合油 さといも こんにゃく	普通牛乳 木綿豆腐 若鶏もも肉 水煮ツナ缶詰	もやし ねぎ だいこん にんじん みかん	牛乳 たまごパン ★プリン	エネルギー 434 Kcal たんぱく質 18.9g 脂 質 11.3g 炭水化物 62.2g 食物繊維 1.9g 食塩相当量 1.8g
17 木	鯖カレーピラフ マカロニサラダ コンソメスープ 元気ヨーグルト	精白米 マカロニ マヨネーズ	普通牛乳 水煮ツナ缶詰 さば味付け缶詰	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし きゅうり	牛乳 塩せんべい 牛乳 ワッフルドック	エネルギー 512 Kcal たんぱく質 16.5g 脂 質 16.5g 炭水化物 72.8g 食物繊維 1.7g 食塩相当量 1.0g
🍷なかよし給食🍷						
18 金	ごはん シーチキンふりかけ 豚のしょうが炒め ジュリアンスープ バナナ	精白米 砂糖 調合油 観世ふ 有塩バター グラニュー糖	普通牛乳 豚小間肉 水煮ツナ缶詰	あおのり たまねぎ にんじん キャベツ だいこん もやし バナナ	牛乳 ソフトせんべい 牛乳 ★お麩のラスク	エネルギー 492 Kcal たんぱく質 20.5g 脂 質 14.5g 炭水化物 68.2g 食物繊維 2.4g 食塩相当量 1.3g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 10時 3時	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
	☆ママランチデー☆					
21 月	チャーハン 豚肉シュウマイ 野菜とわかめの中華スープ バナナ	精白米 調合油 ごま油 小麦粉 砂糖	普通牛乳 脱脂粉乳 豚ミンチ 卵 わかめ	ねぎ にんじん たまねぎ だいこん バナナ	牛乳 ビスケット 牛乳 ★りんごとレーズンのケーキ	エネルギー 499 Kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.2 g 炭水化物 67.2 g 食物繊維 1.8 g 食塩相当量 1.2 g
22 火	ごはん とうふハンバーグ マカロニソテー 野菜とハムのスープ りんご	精白米 砂糖 マカロニ 調合油	普通牛乳 たこ 木綿豆腐 焼き豚 豚ミンチ	しめじ ピーマン とうもろこし たまねぎ にんじん りんご	牛乳 カルシウムせんべい 牛乳 たこやき	エネルギー 473 Kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 11.0 g 炭水化物 71.6 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.3 g
24 木	大豆ごはん 白身魚コロッケ 春雨サラダ 肉団子スープ オレンジ	精白米 砂糖 調合油 はるさめ マヨネーズ	普通牛乳 水煮ツナ缶詰 大豆水煮 白身魚コロッケ	にんじん きゅうり はくさい しめじ オレンジ	牛乳 お野菜せんべい 牛乳 野菜かりんとう	エネルギー 500 Kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 17.1 g 炭水化物 70.2 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 0.7 g
25 金	ごはん ひじき入り肉じゃが 大根のみそ汁 りんご	精白米 じゃがいも てんさい糖 調合油 クロワッサン	普通牛乳 淡色辛みそ 豚小間肉 わかめ	たまねぎ にんじん ひじき だいこん りんご	牛乳 ビスコ 牛乳 クロワッサン	エネルギー 567 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.0 g 炭水化物 72.1 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.6 g
28 月	ごはん ボークカレー 切干大根のサラダ フルーツヨーグルト	精白米 じゃがいも 調合油 砂糖 ごま油	普通牛乳 ヨーグルト 豚小間肉 ロースハム	たまねぎ にんじん 切干しだいこん キャベツ きゅうり バナナ	牛乳 マンナビスケット 牛乳 鉄分丸ほうろ	エネルギー 531 Kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.0 g 炭水化物 78.1 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.6 g

●なかよし給食・アレルギー対応なく、全園児に同じ献立が提供できる給食
 *★は手作りおやつ
 *お米は福井県産コシヒカリを使用しています。
 *献立は都合により変更することがありますご了承ください。



〈月平均値〉
 炭水化物 70.4 g
 カルシウム 336 mg
 鉄 2.6 mg
 食物繊維 2.7 g
 食塩相当量 1.3 g



食育だより

今年の恵方は「北北西やや北」

旧暦では立春が1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、新しい年の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をしながら食べると、縁起がよいとされています。

こども園では、今年も巻きずしを提供します。毎年大人気のメニューです。お楽しみに☺
 また、こども園では福豆の代わりによく似た形のエイセイボーロを提供します。

歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもが豆やナッツ類を食べると、のどや気管に詰まらせて窒息してしまったり、肺炎を起こしたりするリスクがあるといわれています。ご家庭でも、福豆を食べる機会がある場合は気をつけて見守るようにしてください。



今月のママランチデーは
 2月21日(月)です。
 よろしくお願ひします。

園での誤飲防止の取り組み

- ①豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は提供しない。
 →歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもは肺炎や気管支炎になるリスクがあるため。
- ②ミニトマトやブドウ等の球状の食品はカットして提供。
 →丸ごと食べさせると窒息するリスクがあるため、0-2歳児は4等分、3-5歳児は2等分にカットし提供しています。
- ③チーズやゼリーは球状の使用をやめ、四角や棒状のものを提供。
- ④食べているときは、姿勢を良く。
 →物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクがあります。