

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 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 ／ 水	ごはん チキンカツ 野菜和風サラダ 豆腐と小松菜のすまし汁 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 カットわかめ 鶏もも肉	もやし キャベツ ほうれんそう にんじん えのきだけ バナナ	牛乳 まがりせんべい	エネルギー 543 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.0 g 炭水化物 78.4 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.8 g
02 ／ 木	ロールパン ポークビーンズ 白菜スープ ヨーグルト	ロールパン さつまいも 砂糖 調合油 ご飯 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 ★ごまとこんぶのおにぎり	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 20.2 g 炭水化物 75.9 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.1 g
03 ／ 金	節分お寿司 貝たぐさんみそ汁 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 源氏パイ	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 20.5 g 炭水化物 91.3 g 食物繊維 2.1 g 食塩相当量 1.7 g
🍷なかよし給食						
06 ／ 月	ごはん 鯖の煮つけ 小松菜の梅かつお和え もやしと葱のみそ汁 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 生しらす 花かつお	こまつな にんじん 梅びしお もやし にんじん りんご	牛乳 ★きなこマカロニ	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 19.7 g 炭水化物 78.5 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.1 g
07 ／ 火	オムライス ニコニコポテト 真沢山ポタージュ オレンジゼリー	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 フロッキー にんじんジュース	牛乳 ★人参ケーキ	エネルギー 576 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.0 g 炭水化物 84.3 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.4 g
08 ／ 水	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 厚揚げ 牛ミンチ 豚ミンチ チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	牛乳 さくら豚コロッケ	エネルギー 566 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 22.1 g 炭水化物 68.7 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.5 g
09 ／ 木	ごはん 鯖みりん干しフライ 白菜おかかマヨ和え 大根の味噌汁 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 鯖	はくさい にんじん ひじき だいこん りんご	牛乳 雪の宿	エネルギー 569 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.9 g 炭水化物 80.4 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.8 g
10 ／ 金	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 えのきだけ バナナ	牛乳 ★チーズトースト	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 19.7 g 炭水化物 77.7 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.7 g
13 ／ 月	ごはん 鯖のみそ照り焼き 小松菜煮浸し 豚汁 バナナ	精白米 砂糖 調合油	普通牛乳 豚小間肉 さわら 淡色辛みそ うす揚げ	こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 18.7 g 炭水化物 76.4 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.9 g
🍷バレンタインメニュー						
14 ／ 火	ごはん ハートのハンバーグ ハンバーグ トマトソース フロッキーサラダ コンソメスープ いちごのケーキ	精白米 てんさい糖 フレンチドレッシング 小麦粉 コンソメスープ 砂糖	普通牛乳 脱脂粉乳 卵 豚ミンチ 牛ミンチ	トマトピューレ にんじん フロッキー とうもろこし キャベツ	牛乳 ★バレンタインケーキ	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.7 g 炭水化物 84.6 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.3 g
15 ／ 水	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 メンチカツ	かぼちゃ キャベツ にんじん しめじ いちご	牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー 549 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.7 g 炭水化物 84.4 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 0.8 g
🍷なかよし給食						
16 ／ 木	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 木綿豆腐	もやし ねぎ だいこん にんじん みかん	★プリン	エネルギー 435 Kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 9.6 g 炭水化物 66.6 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 2.1 g
17 ／ 金	鯖カレーピラフ マカロニサラダ コンソメスープ 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 ヨーグルト	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし きゅうり	牛乳 ワッフルドック	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.3 g 炭水化物 84.7 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.1 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 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		
20 /月	☆ママランチデー☆				牛乳 ★枝豆チーズパン	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 19.3 g 炭水化物 85.4 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.3 g
21 /火	ごはん ポークカレー 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 豚小間肉 ロースハムタンザク ヨーグルト	たまねぎ にんじん 切干しいたご キャベツ きゅうり バナナ	牛乳 鉄分丸ぼうろ	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.6 g 炭水化物 90.6 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.1 g
22 /水	ごはん とうふハンバーグ マカロニソテー 野菜スープ りんご	精白米 砂糖 マカロニ 調合油	普通牛乳 焼き豚 とうふハンバーグ	しめじ トマトケチャップ とうもろこし たまねぎ にんじん ピーマン りんご	牛乳 たこやき	エネルギー 530 Kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.1 g 炭水化物 74.6 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.7 g
24 /金	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 肉団子	にんじん きゅうり はくさい ぶなしめじ オレンジ	牛乳 野菜かりんとう	エネルギー 570 Kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 19.9 g 炭水化物 78.8 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 0.8 g
●なかよし給食						
27 /月	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 カットわかめ	たまねぎ にんじん ひじき だいこん りんご	牛乳 クロワッサン	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.0 g 炭水化物 84.4 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 2.0 g
28 /火	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 カットわかめ	ねぎ にんじん たまねぎ だいこん バナナ	牛乳 ★りんごとレーズンのケーキ	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.0 g 炭水化物 75.8 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.7 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	80.1 g
カルシウム	330 mg
鉄	2.6 mg
食物繊維	3.3 g
食塩相当量	1.6 g



食育だより

今年の恵方は「南南東」

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20日(月)です。
 よろしくお祈りいたします。

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。

コロナ禍での食育について

子ども園の食育活動として、毎月第2火曜日のお集まりの際に「食育」のお話を開始しました。その内容や食育クイズなどを玄関にも掲示していると思うので、見てみてください☺

また、「自分で作ったものを自分で食べる」「消毒の徹底」を原則として少しずつクッキングの再開をしていこうと考えています。よろしくお祈りいたします。