



# 2月の献立表



令和5年2月1日発行 社会福祉法人中日夜  
J-スカイ保育園・保育ルームルナⅧ喜多山

日	献立	おやつ(15時)	体をつくるもとになる食材(赤群)	エネルギーのもとになる食材(黄群)	体の調子を整える食材(緑群)
1日(水)	ごはん、大根とつくねの煮物、かき玉汁	星のポテト	鶏ひき肉、卵	片栗粉、油、星のポテト	しょうが、大根、人参、ねぎ、みつば、玉ねぎ
2日(木)	ごはん、煮魚、じゃが芋の炒め煮、みかん	小倉サンド	白身魚、生クリーム、小豆	さとう、じゃが芋、油、食パン、さとう	しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん
3日(金)	ロールパン、ポークビーンズ、ソテー	恵方巻	大豆水煮、豚肉、ツナ缶、マグロ缶、かにかま、のり	じゃが芋、油	人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、なばな、きゅうり
4日(土)	しのだうどん、チーズ	ゼリー おせんべい	油揚げ、焼かまぼこ、チーズ	干めん	ほうれん草
6日(月)	中華飯、切干大根のマヨ和え、パイナップル	マフィン	豚肉、ツナ缶、牛乳、卵	片栗粉、ごま油、マヨネーズ、砂糖、バター、ホットケーキミックス	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ、切干大根、きゅうり、もやし
7日(火)	ロールパン、マカロニ入りトマトスープ、きゅうりのあえもの	鮭ごはん	豚肉、しらす干し、	マカロニ、じゃが芋、油	玉ねぎ、人参、グリーンピース、きゅうり
8日(水)	ごはん、豆腐なべ、れんこん金平	チーズスティック	豆腐、豚肉、粉チーズ	油、砂糖、バター、食パン	人参、白菜、干しいたけ、小松菜、れんこん
9日(木)	ごはん、わかさぎのから揚げ、いそあえ、みかん	スティックパン ぶどうゼリー	わかさぎ、刻みのり	片栗粉、油	きゃべつ、人参、もやし、パイナップル
10日(金)	ごはん、豚肉のしょうが炒め、みそ汁	じゃこトースト	豚肉、油揚げ、わかめ、赤みそ、しらす	油、食パン、マヨネーズ	しょうが、玉ねぎ、人参、きゃべつ、あさつき
13日(月)	ロールパン、かぶのクリームシチュー、ブロッコリーのサラダ	しらすごはん	鶏肉、スキムミルク	じゃが芋、油、上新粉、砂糖	人参、玉ねぎ、かぶ、パセリ、ブロッコリー、コーン缶
14日(火)	ごはん、みそおでん、ひじきの中華和え	焼きそば	生揚げ、はんぺん、赤みそ、ひじき、ツナ缶	里芋、砂糖、ごま油、すりごま、焼きそば種	こんにゃく、大根、人参、きゅうり、きゃべつ
15日(水)	ごはん、大根とつくねの煮物、かき玉汁	星のポテト	鶏ひき肉、卵	片栗粉、油、星のポテト	しょうが、大根、人参、ねぎ、みつば、玉ねぎ
16日(木)	ごはん、大豆と豚肉の煮物、ソテー	パウムクーヘン ヨーグルト	大豆水煮、豚肉、ツナ缶、	じゃが芋、油	人参、玉ねぎ、しめじ、なばな
17日(金)	ごはん、煮魚、じゃが芋の炒め煮、みかん	ココアクリームサンド	白身魚、生クリーム、ココア	さとう、じゃが芋、油、食パン、さとう	しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん
18日(土)	しのだうどん、チーズ	ゼリー おせんべい	油揚げ、焼かまぼこ、チーズ	干めん	ほうれん草
20日(月)	中華飯、切干大根のマヨ和え、パイナップル	マフィン	豚肉、ツナ缶、牛乳、卵	片栗粉、ごま油、マヨネーズ、砂糖、バター、ホットケーキミックス	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ、切干大根、きゅうり、もやし
21日(火)	ロールパン、マカロニ入りトマトスープ、きゅうりのあえもの	鮭ごはん	豚肉、しらす干し、	マカロニ、じゃが芋、油	玉ねぎ、人参、グリーンピース、きゅうり
22日(水)	ごはん、豆腐なべ、れんこん金平	チーズスティック	豆腐、豚肉、粉チーズ	油、砂糖、バター、食パン	人参、白菜、干しいたけ、小松菜、れんこん
24日(金) 誕生会	メキシカンライス、スープ、りんご	カステラケーキ	鶏肉、大豆水煮、生クリーム	油、カステラ	玉ねぎ、人参、トマト、エリンギ、ピーマン、チンゲン菜、えのき茸、あさつき、りんご、みかん缶
25日(土)	カレーうどん	ゼリー おせんべい	豚肉、油揚げ	干めん、油、上新粉	玉ねぎ、人参、ねぎ
27日(月)	食パン、かぶのクリームシチュー、ブロッコリーのサラダ	しらすごはん	豚肉、スキムミルク	じゃが芋、油、上新粉、砂糖	人参、玉ねぎ、かぶ、パセリ、ブロッコリー、コーン缶
28日(火)	ごはん、みそおでん、ひじきの中華和え	焼きそば	生揚げ、はんぺん、赤みそ、ひじき、ツナ缶	里芋、砂糖、ごま油、すりごま、焼きそば種	こんにゃく、大根、人参、きゅうり、きゃべつ

★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。

★食材納品の関係により、急遽メニューの変更をすることがありますが、ご了承下さい。

★15時のおやつでは牛乳を提供致します。





# 給食だより



令和 4 年度 2 月号  
理事長・園長 山田 茂樹

社会福祉法人 中日会

J-スカイ保育園 新島 里美 森山 まさみ

新しい年を迎え、あっという間に1ヶ月が過ぎました。暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続く2月となりそうですね。暖かくなったり、寒くなったりと「三寒四温」を繰り返して春になっていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、朝・昼・晩と3食しっかり食べ、栄養バランスのよい食事をするようにしましょう。

## 大豆のはなし

大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富で、栄養価の優れた食品です。また、いろいろな食品や調味料に加工され、古くから日本人の食生活に欠かせない存在です。

豆腐に納豆、しょうゆなど、大豆を加工して作られる食品はたくさんあります。加工することで消化もよくなるので、食卓に上手に取り入れましょう。



節分の行事食

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、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。当園でも3日のおやつに恵方巻を提供します！

栄養がつまった冬野菜

冬は野菜の甘みが増し、栄養満点です。旬の食材である大根、白菜、かぶ、小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAや、ビタミンCなどの栄養がいっぱいです。鍋料理や、スープなどにすると、体も温まります。ご家庭でも旬の野菜を使った献立を取り入れてみてください。