



2月の献立表



令和4年2月1日発行 社会福祉法人中日会
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(火)	ごはん、相性汁、ソテー、 パイナップ	蒸しケーキ	豆腐、鶏肉、スキムミルク、 赤みそ、卵、牛乳	ホットケーキミックス、バター	大根、えのき草、人参、ねぎ、 なばな、コーン缶
2日(水)	ごはん、カレーソテー、 マカロニサラダ	じゃこトースト	豚肉、ツナ缶、しらす	マカロニ、マヨネーズ、 食パン	玉ねぎ、人参、きゃべつ、ピーマン、 コーン缶
3日(木)	ごはん、ひじきと大豆の煮物、 かき玉汁、みかん	ロールケーキ	大豆水煮、ひじき、卵、 生クリーム	じゃが芋、さとう、片栗粉、 ホットケーキミックス	人参、さやいんげん、たまねぎ、 みつば、みかん、いちご
4日(金)	ごはん、みそおでん、 きゅうりのおひたし	星のポテト	生揚げ、はんぺん、赤みそ、花かつ お	里芋、さとう 星のポテト	こんにゃく、大根、 きゅうり、もやし
7日(月)	ごはん、大根とつくねの煮物、 中華和え	ヨーグルト おせんべい	鶏ひき肉、 ヨーグルト	片栗粉、ごま油、さとう	しょうが、大根、人参、ねぎ、 きゃべつ、水菜
8日(火)	ごはん、白身魚の照り焼き、 卵の花炒り煮、みかん	焼きそば	白身魚、おから、油揚げ、ツナ缶	やきそば麺	しょうが、人参、干しいたけ、 みかん、きゃべつ
9日(水)	食パン、ミートボールのスープ 煮、ブロッコリーのサラダ	鮭ごはん	豚ひき肉、豆腐、 鮭フレーク	片栗粉、じゃが芋	玉ねぎ、人参、 ブロッコリー、コーン缶
10日(木)	すき煮丼、ツナの和え物	チーズスティック	豚肉、ツナ缶、粉チーズ	角麩、さとう、 食パン、バター	しらたき、玉ねぎ、白菜、人参、 春菊、もやし
12日(土)	長崎ちゃんぽん風うどん	スティックパン プリン	豚肉	うどん	玉ねぎ、人参、きゃべつ
14日(月)	ロールパン、かぶのグラタン、 サラダ	若菜ごはん	豚肉、牛乳、チーズ	じゃが芋、上新粉、 春雨、さとう	人参、玉ねぎ、かぶ、パセリ、 きゅうり、みかん缶
15日(火)	ごはん、相性汁、ソテー、 パイナップ	蒸しケーキ	豆腐、鶏肉、スキムミルク、 赤みそ、卵、牛乳	ホットケーキミックス、バター	大根、えのき草、人参、ねぎ、 なばな、コーン缶
16日(水)	ごはん、カレーソテー、 マカロニサラダ	じゃこトースト	豚肉、ツナ缶、しらす	マカロニ、マヨネーズ、 食パン	玉ねぎ、人参、きゃべつ、ピーマン、 コーン缶
17日(木)	ごはん、ひじきと大豆の煮物、 かき玉汁、みかん	フルーチェ ビスケット	大豆水煮、ひじき、卵、 生クリーム	じゃが芋、さとう、片栗粉、 ホットケーキミックス	人参、さやいんげん、たまねぎ、 みつば、みかん、いちご
18日(金)	ごはん、みそおでん、 きゅうりのおひたし	星のポテト	生揚げ、はんぺん、赤みそ、花かつ お	里芋、さとう 星のポテト	こんにゃく、大根、 きゅうり、もやし
19日(土)	みそ煮込みうどん	ぶどうゼリー おせんべい	鶏肉、油揚げ、赤みそ	うどん	人参、ねぎ
21日(月)	ごはん、大根とつくねの煮物、 中華和え	ヨーグルト おせんべい	鶏ひき肉、 ヨーグルト	片栗粉、ごま油、さとう	しょうが、大根、人参、ねぎ、 きゃべつ、水菜
22日(火)	ごはん、白身魚の照り焼き、 卵の花炒り煮、みかん	焼きそば	白身魚、おから、油揚げ、ツナ缶	やきそば麺	しょうが、人参、干しいたけ、 みかん、きゃべつ
24日(木)	すき煮丼、ツナの和え物	チーズスティック	豚肉、ツナ缶、粉チーズ	角麩、さとう、 食パン、バター	しらたき、玉ねぎ、白菜、人参、 春菊、もやし
25日(金)	メキシカンライス、スープ、 りんご	さつま芋のケーキ	鶏肉、大豆水煮、豆腐、わかめ、 卵、牛乳	さつま芋、ホットケーキミック ス、バター、さとう	玉ねぎ、人参、エリンギ、トマト、 ピーマン、あさつき、りんご
26日(土)	肉みそうどん	ぶどうゼリー おせんべい	豚ひき肉	うどん、砂糖、油	玉ねぎ、人参、エリンギ、 あさつき
28日(月)	ロールパン、かぶのグラタン、 サラダ	若菜ごはん	豚肉、牛乳、チーズ	じゃが芋、上新粉、 春雨、さとう	人参、玉ねぎ、かぶ、パセリ、 きゅうり、みかん缶

- ★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場合がありますが、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

社会福祉法人 中日会 理事長・園長 山田 茂樹
J-スカイ保育園 新島 里美 森山 まさみ

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。風にも負けず元気に過ごすには食事が大切です。バランスよく色々なものを食べるようにしましょう。

丈夫な体をつくる 食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は味噌汁や納豆などの発酵食品、毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずにとるよう心がけてください。

栄養が詰まった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。今月の給食にはかぶのグラタンがあります。おうちでも鍋料理やスープにするなどぜひ、冬野菜を使用してみてください。

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。節分に活躍する大豆は「畑の肉」といわれるほど栄養が豊富で、様々な形で献立に登場します！

今月は、豆腐、生揚げ、おから、油揚げ、きな粉、赤味噌、醤油が献立にあります。豆腐と赤味噌を使用した献立を紹介していますので、ぜひおうちでも作ってみてください。

保育園メニューをご家庭でも 相性汁

材料（幼児4人分）

豆腐	120g	スキムミルク	6g
鶏肉	40g	味噌	大さ 1.5(28g)
大根	110g	だし汁	480cc
人参	70g		
えのき茸	20g		
ねぎ	20g		

作り方

- ①豆腐はサイコロ、鶏肉・えのき茸は食べやすい大きさに切る。大根。人参はいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ②味噌とスキムミルクを合わせ少量のだし汁で溶きのばしておく。
- ③だし汁に鶏肉・豆腐・大根・人参・えのき茸を加え、柔らかくなったら②とねぎを加え、ひと煮立ちさせる。