

# 令和4年2月予定献立表

## 安謝こども園

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	火	黒米ご飯 猪むどうち 昆布イリチー 白和え フルーツ ミルク	麦茶 タンナファクル	米 猪むどうち用みそ 醤油 ごま 小麦粉 黒糖 黒米	豚肉 豆腐 カシイテラ	ほうれん草 人参 たけのこ 昆布 しいたけ こんにやく タンカン
2	水	スパゲティミートソース ブロッコリーのミモザサラダ スープ フルーツ ミルク	麦茶 油みそおにぎり	スパゲティ トマトペースト ソース 米 みそ 塩 オリーブ油	豚肉 卵 チーズ 鶏ガラ	ブロッコリー 玉葱 ビーマン わかめ 人参 パセリ りんご
3	木	コロナと鬼は外ビーフカレー 桃太郎ヨーグルト ミルク	麦茶 元氣あんまん	米 じゃが芋 カレールウ ホットケーキミックス サラダ油	牛肉 大豆 卵 小豆あん ヨーグルト ミルク	玉葱 人参 にんにく パセリ 白桃 黄桃
4	金	あわご飯 肉だんご入りおでん 白菜のりんご和え みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 ヨーグルトマフィン	米 あわ 麩 塩 醤油 みそ H.M 砂糖 ジャム オリーブ油	豚肉 卵 豆腐 ちくわ ヨーグルト ミルク	大根 人参 小松菜 長ネギ 昆布 白菜 りんご みかん
5	土	うどん フルーツ	麦茶 調理パン	うどん 塩 醤油 パン	鶏肉 揚げ油 ミルク	わかめ ネギ バナナ
7	月	あわご飯 オムレツきのこあん 人参グラッセ 冬キャベツのスープ フルーツ ミルク	麦茶 甘菓子	米 あわ 塩 かたくり粉 三温糖 白玉粉	卵 ベーコン ツナ 金時豆 豆腐 ミルク	南瓜 パプリカ ブロッコリー 冬キャベツ 人参 きゅうり りんご
8	火	あわご飯 レバー竜田揚げ キャロットサラダ もずくスープ フルーツ ミルク	麦茶 豆腐のスコーン	米 あわ じゃが芋 砂糖 醤油 H.M かたくり粉 バター ごま	豚レバー 絹ごし豆腐 チーズ 鶏ガラ ミルク	人参 きゅうり レタス りんご もずく ネギ みかん
9	水	もずく丼 みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 サーターアングギー	米 小麦粉 砂糖 サラダ油 菜種油 ペーキングパウダー	卵 豆腐 豚肉 ミルク	もずく ビーマン パプリカ わかめ ネギ バナナ
10	木	あわご飯 白身魚のきのこあんかけ 和え物 みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 おから入りパウンドケーキ	米 あわ 塩 かたくり粉 みそ 小麦粉 砂糖 ミロ バター	白身魚 豆腐 卵 おから ミルク	ほうれん草 ブロッコリーパプリカ 人参 えのき草 しめじ 茸 レーズン りんご
12	土	鶏の照り焼き丼 フルーツ	麦茶 調理パン	米 砂糖 醤油 塩 パン	鶏肉 ミルク	ネギ 人参 玉葱 バナナ
14	月	ビーフストロガノフ ポリポリサラダ フルーツ ミルク	麦茶 ハートのチョコチップクッキー	米 小麦粉 デミグラスソース ホットケーキミックス チョコチップ	牛肉 卵 鶏ガラ 生クリーム ミルク	パプリカ 玉葱 人参 パセリ マッシュルーム きゅうり みかん
15	火	お誕生会メニュー	麦茶 バースデーケーキ	米 あわ 塩 かたくり粉 菜種油 ケーキ バター	卵 ウインナー 鶏肉 鶏ガラ 生クリーム ミルク	玉葱 大根 トマト きゅうり セロリ コーン パセリ いちご
16	水	あわご飯 大根のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 調理パン	米 あわ 砂糖 醤油 かたくり粉 パン 山海ぶし 菜種油	豚肉 豆腐 ミルク	大根 玉葱 G.P きゅうり ネギ 人参 りんご オレンジ
17	木	納豆ご飯 ウラチキチヌク チリピラチャンブルー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ) ミルク	麦茶 焼チウム(焼き芋)	米 砂糖 醤油 みそ かたくり粉 さつま芋 菜種油	魚のすり身 豆腐 納豆 ポーク ミルク	にら 人参 しいたけ 大根 わかめ パセリ パイン
18	金	弁当会	麦茶 せんべい・バナナ	米 塩 醤油	豚肉	ひじき 人参 にら
19	土	南瓜入りフーチパー雑炊 湯し豆腐 フルーツ	麦茶 調理パン	米 白甘みそ 三温糖 バター	鶏肉 湯し豆腐 ミルク	フーチパー 南瓜 ネギ バナナ
21	月	あわご飯 アーサ入り卵豆腐 切干大根の煮付け 豚肉ともやしのみそ汁 フルーツ	麦茶 芋いりこの甘露煮	米 あわ 砂糖 醤油 さつま芋 ごま 菜種油	卵 豚肉 チキアギ いりこ ミルク	人参 さやいんげん こんにやく 切干大根 昆布 もやし パイン
22	火	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ ミルク	麦茶 塩昆布おにぎり	ロールパン じゃが芋 小麦粉 塩 米 みそ 砂糖 ごま 酢 バター	チーズ ハム 鶏ガラ ミルク ツナ	小松菜 ごぼう 人参 きゅうり ネギ トマト 玉葱 りんご
24	木	あわご飯 おからハンバーグ レバニラ炒め みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 シークワサーゼリー	米 あわ じゃが芋 ケチャップ ビスケット みそ ごま油	レバー おから 豚肉 卵	ブロッコリー 玉葱 人参 にら パプリカ もやし わかめ みかん
25	金	チキンカレー フルーツヨーグルト ミルク	麦茶 オートミールクッキー	米 じゃが芋 カレールウ オートミール チョコ 小麦粉	鶏肉 ヨーグルト 卵 ミルク	玉葱 人参 みかん缶 フルーツカクテル
26	土	すき焼き丼 フルーツ	麦茶 調理パン	米 砂糖 醤油 パン 菜種油	牛肉 豆腐 ミルク	白菜 長ネギ 人参 しらたき バナナ
28	月	カレーうどん 酢の物 フルーツ ミルク	麦茶 鮭おにぎり	うどん 小麦粉 カレー粉 麦茶 米 砂糖 醤油 酢 ごま油	鮭 イカ 豚肉	小松菜 赤パプリカ 玉葱 長ネギ 焼きのり 大根 きゅうり 人参 りんご

栄養士 岸本弘子 作成

### おやつ役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。

### ① おやつの選び方

おやつは、お菓子やジュースだけではなくありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。子どもといっしょにラッブで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめです。でも毎日手作りは大変ですよ？例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように、市販のお菓子にプラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。

#### 上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える