



# 2月の給食だより



2023/1/31(火) 清水保育園

2月上旬には、暦の上で「立春」を迎えます。

「立春」とは、寒い冬から春へと向かっていく季節の変わり目の事を言います。

まだまだ寒い日が続きますね。ウイルスが蔓延し、感染症が流行しやすい時期です。

栄養バランスのとれた食事、睡眠、休養を十分にとり、バランスの良い食事を取り、インフルエンザやコロナウイルスに負けない元気な身体を作りましょう！

## 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

主食・主菜・副菜がそろった食事は、栄養バランスが整いやすいので、日頃から意識して、いろいろな味を楽しみながら食事をしましょう。

## バランスは1日単位で考えましょう

1食だけで栄養バランスを整えるのは難しいもの。あまり神経質にならずに1日単位で全体のバランス（使用食材・調理方法・味付け等）を考えましょう。

## 外食・中食での選び方のポイント

外食の場合は、単品よりもセットメニューや定食を選ぶとバランスがよくなります。中食（惣菜などを買って食べる）の場合は、商品の表示を見ながら、使用食材・調理方法・味付けに重なりがないかを確認して選ぶとよいでしょう。

### 副菜

野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。

体の調子を整えてくれます。主食として摂取した炭水化物を効率よくエネルギーにするには、ビタミン類が必要です。

### 主菜

肉・魚・大豆製品・卵などを使った料理で、たんぱく質を多く含みます。

筋肉や内臓、血液、皮膚など体をつくるものになります。幼児は発育が著しいので不足しないようにしましょう。



### 主食

ごはん・パン・めん類などで、炭水化物を多く含みます。

体を動かし、頭を働かせるのに必要なエネルギー源です。動きの活発な幼児は、エネルギーをたくさん消費しますので、主食をしっかりとることが基本です。

### 汁物

主菜・副菜でとりきれなかった食材（栄養素）を補うのに便利です。

具材の工夫で主菜や副菜の代わりにもなります。ただし、汁物のとりすぎは塩分のとりすぎにつながる可能性があるので注意しましょう。



## 令和5年 2月 献立表 (本園)

日 曜	昼 食	朝のおやつ (未満児)	おやつ	赤：おもに血や肉 になる	黄：おもに熱や力 となる	緑：おもに調子を ととのえる
1 15 水	発芽玄米ごはん(未満児用) 高野豆腐の卵とじ かぼちゃのみそ汁	牛乳 みかん(缶)	スキムミルク 焼きいも	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 高野豆腐 脱脂粉乳	精白米 押麦 植物油 三 温糖 さつまいも	みかん缶 ほくさい にんじん 乾しいたけ 冷凍グリンピース かぼ ちゃ たまねぎ 青ね ぎ
2 木	誕生会ハヤシライス キャベツとわかめの和え物 フルーツゼリー	牛乳 ウエハース	牛乳 チーズケーキ	牛乳 牛肉 カットわかめ 鶏卵 クリームチーズ	加工精白米 玄米 ジャが いも皮なし 植物油 片栗粉 デシグラウスバター 三温糖 三温糖 ごま油 ゼリー 無塩 バター ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ 冷凍 グリーンピース キャベツ ホル モン缶 にんじん しも果汁
16 木	発芽玄米ごはん(未満児用) ポークソテー キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳 ウエハース	スキムミルク りんご クラッカー	牛乳 豚肉 調整豆乳 脱脂粉乳	加工精白米 押麦 植物油 ビーフステーキの素 三温糖 クラ ッカー	トマトピューレ たまねぎ にん じん ホルモン缶 キャベツバ トルりんご
3 17 金	発芽玄米ごはん(未満児用) ピーマンと豚肉のソース炒め 鶏肉とココロ野菜の清汁	牛乳 チーズ	3日：大豆ごはん 17日：豆乳 バームクーヘン	牛乳 プロセスチーズ 豚肉 鶏肉 油揚げ ゆでた いす 調整豆乳	精白米 押麦 植物油 三温 糖 片栗粉 バター	ビーガン 赤ビーガン 黄ビー ガン たまねぎ こまつな にん じん だいこん
4 18 土	ツナとトマトのスパゲティ フルーツゼリー	牛乳 せんべい	牛乳 かりんとう	牛乳 まぐろ油漬缶 あ さり水煮缶	せんべい がけティ 植物油 ゼリー かりんとう	たまねぎ にんじん トト 缶 しめじ ビーガン
6 20 月	発芽玄米ごはん(未満児用) 肉豆腐 小松菜の清汁	牛乳 ハイアップル (缶)	スキムミルク 6日：ドーナツ 20日：にんじん カップケーキ	牛乳 牛肉 厚揚げ 脱 脂粉乳 鶏卵	精白米 押麦 三温糖 植物 油 ケーキドーナツ 小麦粉 バター	ハイアップル たまねぎ 青ねぎ こまつな にんじ ん だいこん 生しいたけ
7 21 火	発芽玄米ごはん(未満児用) 魚のごまみそ焼き ゆでブロッコリー 清汁(生しいたけ・白玉ふ)	牛乳 オレンジ	スキムミルク フルーツサンド	牛乳 白身魚 脱脂粉乳	精白米 押麦 すりごま 植 物油 白玉ふろふき生クリーム (植物性) 三温糖	カツアブリール 生しいた け 青ねぎ バナナもも缶
8 22 水	発芽玄米ごはん(未満児用) 鮭とほうれんそうのオムレツ炒め 豆腐のみそ汁(白菜・スキム入り)	牛乳 りんご	スキムミルク いちご牛乳寒天	牛乳 鮭 木綿豆腐 塩 わかめ 脱脂粉乳 粉寒 天	精白米 押麦 植物油 三温糖	りんご たまねぎ ほうれ んそう もやし にんじ んにく ほくさい えの きたけ 青ねぎ いちご
9 木	発芽玄米ごはん(未満児用) ローストチキン キャベツのソテー かぼちゃスープ	牛乳 ウエハース	スキムミルク マーラーカオ	牛乳 鶏肉 バター 脱脂 粉乳 鶏卵 コレラスミルク	加工精白米 押麦 植物油 バター 小麦粉 黒砂糖	キャベツ にんじん ホルモン 缶 かぼちゃ たまねぎ バ トル
10 24 金	発芽玄米ごはん(未満児用) 麻婆豆腐 わかめスープ(たまねぎ)	牛乳 せんべい	豆乳 10日：パイ 24日：ノーミのパン	牛乳 豚ひき肉 木綿豆 腐 塩わかめ 調整豆乳	せんべい 精白米 押麦 植 物油 ごま油 三温糖 片栗 粉 バイ菓子 ノーミのパン	にんじん 青ねぎ にんに くしょうが たまねぎ
25 土	きつねうどん ヨーグルト(固形)	牛乳 チーズ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 プロセス 鶏卵 油揚げ 加糖ヨーグルト	干しうどん 三温糖 丸ボ ーロ	ほうれんそう にんじん
13 27 月	発芽玄米ごはん(未満児用) カレー煮 じゃこサラダ	牛乳 もも(缶)	スキムミルク 小松菜とブルーンの マフィン	牛乳 牛肉 脱脂粉乳 しらす干し 豆乳	精白米 押麦 ジャがいも 植物油 加味 三温糖 ごま 油 ホットケーキミックス	もも缶 たまねぎ にんじ ん ホルモン缶 冷凍グリ ンピース キャベツ きゅうり 干 しアールコまつな
14 28 火	発芽玄米ごはん(未満児用) 魚のパン粉焼き ゆでいんげん 野菜スープ	牛乳 バナナ	スキムミルク ココアホットケーキ	牛乳 白身魚 鶏卵 粉 チーズ 鶏肉 脱脂粉乳	精白米 押麦 バナナ粉 マガリ ン ジャがいも 小麦粉 三温糖 無塩バター 植物油	バナナ缶 さやいんげん たまねぎ にんじん シガ ンサイ

★2/2(木)は誕生会となっておりますので、さくら、きく組さんは主食(白ご飯)はいりません。

★都合により、メニューが変更する場合があります。

