



# 2がつのこんだて



## 「健康的な食生活を支える和食」

「和食」は平成25年12月4日にユネスコ文化遺産に登録されました。一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、動物性脂肪が少なく栄養バランスがよいと言われています。だしなどの「うま味」や味噌や麹などの「発酵食品」を上手に使うことによって、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

### 副菜

野菜・きのこ・海藻などが入ったおかずです。体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれます。

### 主食

ご飯は体や脳のエネルギー源になる炭水化物食品です。



### 主菜

魚・肉・大豆製品などを使ったメインのおかずです。主に体をつくる基礎となるたんぱく質が含まれています。

### 汁物

主菜に合わせて、昆布・かつお節・煮干し等のだしとうま味を活かして「味噌」「しょうゆ」などで味つけします。水分、ビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取を増やします。

出典：農林水産省 和食育より

今月の旬の食材…菜の花・セロリ・小松菜・ブロッコリー・大根・水菜・カリフラワー・にら・かぶ・ぼんかん・いよかん・はっさく・レモン・いちご・キウイフルーツ  
清見オレンジ・サワラ・タラ・ワカサギ

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
15	土	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの彩り和え 味噌汁(大根・しめじ) <span style="float:right">パイン缶</span>	ミニ野菜スティック おやつカステラ 牛乳	精白米	豚肉、牛乳	生姜、玉葱、もやし、にら 人参、大根、しめじ、パイン缶	芋類
3	月	《節分メニュー》[2025年の節分は2月2日] 節分カレー きゅうりとツナのサラダ いわしのつみれ汁(つみれ・わかめ・生姜) <span style="float:right">果物</span>	まあるいクラッカー 恵方巻 ※① 麦茶	精白米、さつま芋	豚挽き肉、ツナ いわしつみれ 卵、かにかまぼこ	玉葱、ピーマン、人参、コーン きゅうり、生姜、わかめ 海苔、果物	きのこ類
4	火	黒糖パン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーときのこのサラダ オニオンスープ <span style="float:right">果物</span>	赤ちゃんせんべい たまご雑炊 牛乳	黒糖パン、じゃが芋 精白米	鶏肉、卵 牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム トマト缶、ブロッコリー、えのき しめじ、パセリ、果物	海藻類
5	水	ごはん 八宝菜 春雨サラダ コーンわかめスープ <span style="float:right">果物</span>	ねじりん棒 ふかし芋&プルーン 牛乳	精白米、春雨 ごま、さつま芋	豚肉、なると ハム、牛乳	白菜、玉葱、人参、椎茸、筍 きくらげ、きゅうり、わかめ コーン、プルーン、果物	豆類
6	木	ごはん 魚の味噌チーズ焼き わかめサラダ すまし汁(小松菜・しめじ) <span style="float:right">果物</span>	畑のクラッカー お好み焼き 牛乳	精白米、小麦粉 マヨドレ	カジキ、チーズ ハム、豚挽き肉 かつお節、牛乳	わかめ、人参、きゅうり 小松菜、しめじ、キャベツ 青のり、果物	豆類
7	金	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ひじきサラダ 味噌汁(なめこ・葱・わかめ) <span style="float:right">果物</span>	ミレービスケット きなこトースト 牛乳	精白米、食パン バター	生揚げ、鶏挽き肉 きなこ、牛乳	玉葱、人参、大根、筍 椎茸、ひじき、きゅうり なめこ、葱、わかめ、果物	芋類
8	土	ミートソーススパゲティー きゅうりサラダ チーズ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱・パセリ)みかん缶	動物ビスケット 豆乳どーナッツ 牛乳	スパゲティー じゃが芋	豚挽き肉、ハム チーズ、牛乳	玉葱、人参、トマト缶、コーン きゅうり、パセリ、みかん缶	海藻類
10	月	ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ もやしスープ(もやし・人参・椎茸) <span style="float:right">果物</span>	まあるいクラッカー ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	豚肉、ベーコン ヨーグルト※② 牛乳	玉葱、小松菜、コーン、もやし 人参、椎茸、みかん缶、果物	芋類
12	水	ごはん ハンバーグ 三色サラダ 大根スープ(大根・ベーコン) <span style="float:right">果物</span>	カリポテスナック しょうゆラーメン 牛乳	精白米、パン粉 中華麺	豚挽き肉、木綿豆腐 ベーコン、なると 牛乳	玉葱、きゅうり、コーン、人参 大根、わかめ、果物	芋類
13	木	ごはん 魚のパン粉焼き ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(豆腐・しめじ) <span style="float:right">果物</span>	きなこウエハース 大根もち 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、ごま マヨドレ、上新粉	カジキ、絹ごし豆腐 牛乳	青のり、ひじき、人参、コーン きゅうり、しめじ、大根、果物	肉類
14	金	ごはん 鶏つくね照り焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁(白菜・油揚げ) <span style="float:right">果物</span>	ミレービスケット ミロトースト 牛乳	精白米、食パン ミロ	鶏挽き肉 油揚げ、牛乳	玉葱、ほうれん草、人参 もやし、海苔、白菜、果物	魚介類
17	月	鶏丼 大根サラダ 味噌汁(えのき・わかめ) <span style="float:right">果物</span>	まあるいクラッカー ジャムケーキ(りんご) 牛乳	精白米、ジャム ホットケーキミックス	鶏肉、ハム 豆乳、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍 絹ごし豆腐、大根、きゅうり えのき、わかめ、果物	芋類
19	水	《誕生会メニュー》 ふりかけごはん チキンカツ 人参サラダ きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸) <span style="float:right">果物</span>	ねじりん棒 豆腐ガトーショコラ 牛乳	精白米 小麦粉、パン粉 ごま	鶏肉、純ココア 絹ごし豆腐、牛乳	人参、もやし、えのき、しめじ 椎茸、パセリ、果物	淡色野菜
25	火	サンドイッチ(ツナマヨ・ハムチーズ) チキンソテー コールスロー かぶスープ(かぶ・かぶの葉・しめじ) <span style="float:right">果物</span>	赤ちゃんせんべい 塩昆布おにぎり 牛乳	サンドイッチパン マヨドレ、精白米	ツナ、ハム、チーズ 鶏肉、牛乳	人参、キャベツ、コーン かぶ、かぶの葉、しめじ 塩昆布、果物	豆類

は、1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

※①は、1・2歳児は形状を変えて提供します。

※②は、ふたば組は豆乳ヨーグルトを提供します。

☆給食・おやつ平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:510kcal ・たんぱく質:20.4g ・脂質:15.3g ・カルシウム:193mg ・鉄:1.7mg ・食塩:1.7mg

・3歳以上児 エネルギー:570kcal ・たんぱく質:22.8g ・脂質:17.1g ・カルシウム:213mg ・鉄:1.8mg ・食塩:1.8mg

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

## 延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、豆乳マドレーヌ 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびせんべい、ひじきあられ、えび小判 等
木	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	きなこウエハース、紫いもチップ まあるいクラッカー、畑のスナック 等

+麦茶(100~150mL)