

2月 給食だよ！

暦の上では立春を迎え、日差しにわずかな春の兆しを感じる季節となりました。しかし、2月は一年で最も寒さが厳しく、空気も乾燥するため体調を崩しやすくなります。かぜやインフルエンザに負けず、毎日を元気に過ごすためには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べて、睡眠をよくとるようにしましょう☆

鬼は外、福は内！！節分の豆パワーと注意点

2月3日頃は「季節の変わり目(節分)」です。日本では、病気や災害といった悪いもの(鬼)を追い払うために、炒った大豆をまく風習がうまれました。豆をまいて、悪いものを追い出し、良い一年を迎えましょう。また、豆まきのあとは、年の数だけ豆を食べますね。豆(大豆)には、元気な体をつくるたんぱく質や、お腹のおそうじしてくれる食物繊維がたっぷり！豆をしっかり食べて、病気に負けない体づくりをしましょう。

※節分の豆は子どもにとって誤嚥しやすい食品の1つです。豆まきをした後は、小さな子どもが拾って口に
入れないように、豆の後片付けを徹底しましょう。特に小さな乳幼児のいるご家庭は注意が必要です。



☆フォローアップミルク・哺乳瓶のやめ時について☆



昨年実施した嗜好調査アンケートにて、フォローアップミルクおよび哺乳瓶のやめ時についてのご質問がありました。フォローアップミルクはもともと牛乳の代用品として作られており、3歳くらいまで飲んでも良いとされています。牛乳では不足しやすい鉄分やビタミンなどが摂取できるよう調整されており、補助食品のような扱いとなります。離乳食がしっかりと進み、様々な食品から栄養が摂れていればフォローアップミルクは必要なくなります。フォローアップミルクを飲むことで満腹になり、逆に食事がきちんと摂れなくなってしまう場合がありますので注意が必要です。1歳6か月頃になったら「ミルクで栄養を摂る」ことから「食事で栄養を摂る」ことにシフトしていきましょう。また、牛乳は1歳を過ぎれば摂取可能です。保育園では1歳6か月までは人肌程度に温めた牛乳を、それ以降は冷たい牛乳を提供しています。現在では全員、冷たい牛乳を問題なく飲めていますので、保育園がお休みの日もぜひ飲ませてあげてくださいね。



哺乳瓶についてですが、日本小児歯科学会では「1歳6か月を目安に哺乳瓶を卒業することが望ましい」とされています。長期間哺乳瓶を使用することで、歯並びが悪くなってしまうたり、虫歯になるリスクが高まるためです。またしっかりと歯が生えていれば乳首部分を噛んで破損・誤飲するリスクもありますので、コップを使用するようにしましょう。

夜に哺乳瓶を欲しがるお子さんもいます。これは哺乳瓶が精神安定剤となっていることが多いようです。いきなり無理に取り上げればお子さんの心のバランスを崩してしまう恐れがあります。この場合は急に取り上げず、事前に「哺乳瓶はもうすぐバイバイだよ」と優しく話して聞かせ、できる限り納得させましょう。特に初めのうちは激しく泣いてしまうかもしれません。しかし、かわいそうだから、と途中で与えてしまうとかえって哺乳瓶への執着が強くなって卒業が難しくなる場合があります。お子さんが哺乳瓶を使わずに過ごせたことを十分に褒め、お兄さんお姉さんへの一歩を踏み出したことを親子で喜び合えるといいですね。



給食室より

1月8日のおやつは「年明けうどん」でした。新年に食べるこのうどんは、清らかな心や新しいスタートを表しており、赤い食材(今回は人参)を添えることで、紅白の縁起物として楽しむ文化があります。



今年もたくさん食べて、元気に過ごしましょう！



先月の人気メニュー



きな粉豆乳パンケーキ

【材料(子ども1人分)】

きな粉	5g
ベーキングパウダー	1g
豆乳	30g
小麦粉	15g
砂糖	1.5g
油	0.5g

【作り方】

- ①小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・きな粉は泡立て器などでよく混ぜる。
- ②①に豆乳(量は調整してください)を入れて混ぜ、油を熱したフライパンまたはホットプレートで弱火で焼いていく。

市販のホットケーキミックスにきな粉を加え、豆乳を加えてもOK！おやつだけでなく、朝ごはんにもおすすめです。



リト ル キ ス	星 食	3色食品群				3色食品群以外の 使用食材				1～2歳児				3～5歳児			
		熱や力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	3色食品群以外の 使用食材	午後おやつ	午後おやつ(1～2歳児のみ)	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
1	日	鶏肉と野菜のごまみそ并 さつま芋のツナ煮 すまし汁(ソーマン・万能ねぎ)	ごま・ご飯・さつま芋・ ソーマン・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	コーン・しめじ・玉ねぎ ・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・ りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・精製塩	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 きな粉蒸しパン	531 kcal	20.1 g	17.9 g	78.0 g	1.4 g	531 kcal	20.1 g	17.9 g	78.0 g	1.4 g
2	月	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのムニエル 大根と人参のおかゆ みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・パ ター・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	カラスカレイ・花かつ お・牛乳・鶏肉・豆乳・ 粉豆腐・味噌	オレンジ・トマト・玉ね ぎ・人参・大根・長ねぎ	ケチャップ・ふりかけ・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 粉豆腐ナゲット	479 kcal	20.2 g	20.3 g	58.3 g	1.2 g	479 kcal	20.2 g	20.3 g	58.3 g	1.2 g
3	火	●鬼さんラス ス・バナナサラダ みそ汁(インゲン・花ふ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・ス パ・バナナ・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油	バナナ・バナナ・牛 乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・きゅうり・コ ーン・りんご・レーズン・玉 ねぎ・小松菜・人参	ケチャップ・ベーキン グパウダー・りん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 ●鬼まんじゅう	531 kcal	18.4 g	16.2 g	83.8 g	1.2 g	531 kcal	18.4 g	16.2 g	83.8 g	1.2 g
4	水	ご飯 白糸タラのねぎ風味焼き かばちやと鶏肉のとろろ煮 みそ汁(もやし・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・マカロニミッ ク・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	シロイタナ・牛乳・鶏 肉・味噌・茹小豆缶	オレンジ・かばちや・パ ナナ・ブロッコリー・もや し・ワカメ・人参・万能 ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ(バナナ)	452 kcal	19.6 g	11.7 g	71.3 g	0.9 g	452 kcal	19.6 g	11.7 g	71.3 g	0.9 g
5	木	ご飯 厚揚げと野菜のさっぱり炒め 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ)	イチゴジャム・ご飯・ じゃが芋・砂糖・小麦 粉・焼ふ・油	ヨーグルト・牛乳・厚 揚げ・豚肉・味噌	きゅうり・コーン・チン ゲン菜・玉ねぎ・人参・切 干大根	ベーキングパウダー・ 酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 ヨーグルトパン	525 kcal	19.7 g	17.6 g	78.2 g	1.1 g	525 kcal	19.7 g	17.6 g	78.2 g	1.1 g
6	金	ご飯 助宗タラのごま炒め 粉豆腐とキャベツの炒り煮 みそ汁(大根・もやし) フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・マドレ ・砂糖・片栗粉・油	ステーキ・牛乳・鶏 肉・粉豆腐・味噌	キャベツ・バナナ・もや し・玉ねぎ・人参・水菜・ 大根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油	牛乳 チーズふりかけおにぎり スティック野菜	478 kcal	19.4 g	14.9 g	71.7 g	1.2 g	478 kcal	19.4 g	14.9 g	71.7 g	1.2 g
7	土	ご飯 鶏肉のパン・粉焼き 豆腐と根菜の煮物 みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	ごま油・ご飯・パン ・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鶏肉・ 豆腐・味噌	ごぼう・なめこ・りんご・ 玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 りんご・おからのもちもち焼き	560 kcal	21.0 g	21.5 g	77.8 g	1.0 g	560 kcal	21.0 g	21.5 g	77.8 g	1.0 g
8	日	ご飯 鮭のみそ煮 鮭レバーの甘辛ごま炒め すまし汁(大根・ワカメ)	うどん・ごま・ご飯・砂 糖・片栗粉・油	牛乳・鮭・味噌	いよかん・チンゲン菜・ ピーマン・ワカメ・玉ね ぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 チーズふりかけうどん	499 kcal	25.5 g	13.8 g	70.3 g	1.4 g	499 kcal	25.5 g	13.8 g	70.3 g	1.4 g
9	月	ご飯 鶏肉と野菜のうま煮 かぶのコーンサラダ みそ汁(ゆめりん・ソーマン・ごぼう)	ごま油・ご飯・ソー メン・りんご・ジャム・砂 糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌	かぶ・かばちや・グリン ピース・コーン・ごぼう・ 玉ねぎ	ベーキングパウダー・ りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 りんご・ジャム蒸しパン	507 kcal	19.2 g	15.7 g	77.4 g	1.3 g	507 kcal	19.2 g	15.7 g	77.4 g	1.3 g
10	火	ご飯 白糸タラの磯風味焼き 冬野菜とささみの煮物 みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・バター・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	シロイタナ・牛乳・鶏 肉・豆乳・味噌・油揚 げ・冷蔵ベビーチー ーズCafe	おおき・りんご・おん ごん・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・ りん風調味料・酒・出し 汁・醤油	牛乳 チーズコーン	481 kcal	20.8 g	15.8 g	68.1 g	1.8 g	481 kcal	20.8 g	15.8 g	68.1 g	1.8 g
11	水	鶏肉の野菜あんかけ并 さつま芋と人参のサラダ みそ汁(なす・長ねぎ)	ご飯・さつま芋・砂糖・ 片栗粉・油	さな粉・牛乳・豆乳・ 豚肉・味噌	えのき・なす・寒天・ 玉ねぎ・小松菜・人参・ 長ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水	牛乳 きな粉豆乳寒天	455 kcal	18.1 g	15.2 g	66.8 g	0.8 g	455 kcal	18.1 g	15.2 g	66.8 g	0.8 g
12	木	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースがけ すりおろし 貝だくさん汁(鶏肉・チンゲン菜・焼ふ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・小 麦粉・焼ふ・片栗粉・油	おから・スクワタラ・ ヨーグルト・牛乳・鶏 肉・味噌	チンゲン菜・トマト・ひ じ・ほうれん草・りんご・ 玉ねぎ・人参	ふりかけ・酒・出し汁・醬 油・水	牛乳 人参のボバいおやき フルーツ(りんご)	460 kcal	20.6 g	12.2 g	73.7 g	1.4 g	460 kcal	20.6 g	12.2 g	73.7 g	1.4 g
13	金	●レンジイン☆チキン・ハヤシライス キャベツのツナサラダ みそ汁(豆腐・じゃが芋) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・砂糖・油・米粉	ツナ・フランク・牛乳・ 鶏肉・豆腐・味噌	オレンジ・キャベツ・グ リンピース・ワカメ・玉 ねぎ・人参・バナナ	SB・ハヤシの王子さま りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 バナナブラウニー	522 kcal	20.6 g	17.6 g	76.6 g	2.0 g	522 kcal	20.6 g	17.6 g	76.6 g	2.0 g
14	土	あったか肉うどん ほうれん草の信田和え フルーツ(りんご)	うどん・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・油 揚げ・茹小豆缶	ほうれん草・りんご・人 参・大根・長ねぎ	ベーキングパウダー・ りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・精製塩	牛乳 ふんわりどら焼き	428 kcal	18.7 g	14.9 g	58.2 g	1.3 g	428 kcal	18.7 g	14.9 g	58.2 g	1.3 g
15	日	鶏肉と野菜のごまみそ并 さつま芋のツナ煮 すまし汁(ソーマン・万能ねぎ)	ごま・ご飯・さつま芋・ ソーマン・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	きな粉・ツナ・フランク ・牛乳・鶏肉・豆乳・ 味噌	コーン・しめじ・玉ねぎ ・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・ りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 きな粉蒸しパン	529 kcal	20.1 g	17.9 g	77.5 g	1.4 g	529 kcal	20.1 g	17.9 g	77.5 g	1.4 g

年齢	給与栄養目標量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
3～5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	609	24.6	19.1	90.7	1.6
1～2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	493	20.1	16.1	71.9	1.3

食べ物は良く噛んで食べましょう。
良く噛むことで、虫歯予防や消化の
負担が減り、お腹に良いと言われて
います。

リト ル キ ス	星 食	3色食品群				3色食品群以外の 使用食材				1～2歳児				3～5歳児			
		熱や力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	3色食品群以外の 使用食材	午後おやつ	午後おやつ(1～2歳児のみ)	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
16	月	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのムニエル 大根と人参のおかゆ みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・パ ター・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	カラスカレイ・花かつ お・牛乳・鶏肉・豆乳・ 粉豆腐・味噌	オレンジ・トマト・玉ね ぎ・人参・大根・長ねぎ	ケチャップ・ふりかけ・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 粉豆腐ナゲット	474 kcal	20.1 g	20.3 g	57.0 g	1.2 g	474 kcal	20.1 g	20.3 g	57.0 g	1.2 g
17	火	ご飯 そぼろの彩り野菜炒め みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・ス パ・バナナ・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油	ツナ・フランク・牛乳・ 鶏肉・味噌・茹小豆缶	インゲン・きゅうり・コ ーン・玉ねぎ・小松菜・人 参	ベーキングパウダー・ りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 さつま芋の蒸しまんじゅう	502 kcal	18.3 g	16.2 g	75.9 g	1.2 g	502 kcal	18.3 g	16.2 g	75.9 g	1.2 g
18	水	ご飯 白糸タラのねぎ風味焼き かばちやと鶏肉のとろろ煮 みそ汁(もやし・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・マカロニミッ ク・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	シロイタナ・牛乳・鶏 肉・味噌・茹小豆缶	オレンジ・かばちや・パ ナナ・ブロッコリー・もや し・ワカメ・人参・万能 ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ(バナナ)	456 kcal	19.7 g	11.8 g	72.2 g	0.9 g	456 kcal	19.7 g	11.8 g	72.2 g	0.9 g
19	木	ご飯 厚揚げと野菜のさっぱり炒め 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ)	イチゴジャム・ご飯・ じゃが芋・砂糖・小麦 粉・焼ふ・油	ヨーグルト・牛乳・厚 揚げ・豚肉・味噌	きゅうり・コーン・チン ゲン菜・玉ねぎ・人参・切 干大根	ベーキングパウダー・ 酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 ヨーグルトパン	528 kcal	19.6 g	17.8 g	79.1 g	1.2 g	528 kcal	19.6 g	17.8 g	79.1 g	1.2 g
20	金	助宗タラのごま炒め 粉豆腐とキャベツの炒り煮 みそ汁(大根・もやし) フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・マドレ ・砂糖・片栗粉・油	ステーキ・牛乳・鶏 肉・粉豆腐・味噌	キャベツ・バナナ・もや し・玉ねぎ・人参・水菜・ 大根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油	牛乳 チーズふりかけおにぎり スティック野菜	483 kcal	19.5 g	14.9 g	72.9 g	1.2 g	483 kcal	19.5 g	14.9 g	72.9 g	1.2 g
21	土	ご飯 鶏肉のパン・粉焼き 豆腐と根菜の煮物 みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	ごま油・ご飯・パン ・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鶏肉・ 豆腐・味噌	ごぼう・なめこ・りんご・ 玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 りんご・おからのもちもち焼き	558 kcal	20.9 g	21.3 g	71.7 g	1.0 g	558 kcal	20.9 g	21.3 g	71.7 g	1.0 g
22	日	ご飯 鮭のみそ煮 鮭レバーの甘辛ごま炒め すまし汁(大根・ワカメ) フルーツ(バナナ)	うどん・ごま・ご飯・砂 糖・片栗粉・油	牛乳・鮭・味噌	いよかん・チンゲン菜・ ピーマン・ワカメ・玉ね ぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 ミニあんかけうどん	490 kcal	25.4 g	13.7 g	70.2 g	1.4 g	490 kcal	25.4 g	13.7 g	70.2 g	1.4 g
23	月	ご飯 鶏肉と野菜のうま煮 かぶのコーンサラダ みそ汁(ゆめりん・ソーマン・ごぼう)	ごま油・ご飯・ソー メン・りんご・ジャム・砂 糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌	かぶ・かばちや・グリン ピース・コーン・ごぼう・ 玉ねぎ	ベーキングパウダー・ りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 りんご・ジャム蒸しパン	508 kcal	19.2 g	15.8 g	77.4 g	1.4 g	508 kcal	19.2 g	15.8 g	77.4 g	1.4 g
24	火	ご飯 白糸タラの磯風味焼き 冬野菜とささみの煮物 みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	シロイタナ・牛乳・鶏 肉・豆乳・味噌・油揚 げ・冷蔵ベビーチー ーズCafe	おおき・りんご・おん ごん・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・ りん風調味料・酒・出し 汁・醤油	牛乳 チーズコーン	487 kcal	20.7 g	15.8 g	68.8 g	1.8 g	487 kcal	20.7 g	15.8 g	68.8 g	1.8 g
25	水	ご飯 鶏肉の野菜あんかけ并 さつま芋と人参のサラダ みそ汁(なす・長ねぎ)	ご飯・さつま芋・砂糖・ 片栗粉・油	さな粉・牛乳・豆乳・ 豚肉・味噌	えのき・なす・寒天・ 玉ねぎ・小松菜・人参・ 長ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水	牛乳 きな粉豆乳寒天	453 kcal	18.1 g	15.2 g	66.3 g	0.8 g	453 kcal	18.1 g	15.2 g	66.3 g	0.8 g
26	木	スバゲーターストース コーンポタージュ スープ(白菜・人参) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉・ じゃが芋・マドレ・ 油・バター	牛乳・豚肉・味噌・豆 乳・鶏肉・味噌	玉ねぎ・人参・白菜・ コーン・グリーンピース・ バナナ	ケチャップ・クスター ソース・酒・出し汁・醬 油・水・ベーキングパ ウダー・精製塩	牛乳 黄桃ケーキ	455 kcal	20.5 g	12.2 g	72.4 g	1.4 g	455 kcal	20.5 g	12.2 g	72.4 g	1.4 g
27	金	チキン・ハヤシライス キャベツのツナサラダ スーパース(豆腐・じゃが芋) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・砂糖・油	しらす干し・ツナ・フ ランク・花かつお・ 牛乳・鶏肉・豆腐	オレンジ・キャベツ・グ リンピース・ワカメ・玉 ねぎ・人参	SB・ハヤシの王子さま りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 しらすの混ぜ込み	522 kcal	20.6 g	17.7 g	76.5 g	2.0 g	522 kcal	20.6 g	17.7 g	76.5 g	2.0 g
28	土	あったか肉うどん ほうれん草の信田和え フルーツ(りんご)	うどん・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・油 揚げ・茹小豆缶	ほうれん草・りんご・人 参・大根・長ねぎ	ベーキングパウダー・ りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・精製塩	牛乳 ふんわりどら焼き	432 kcal	18.8 g	15.0 g	59.1 g	1.3 g	432 kcal	18.8 g	15.0 g	59.1 g	1.3 g

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。 3色食品群に分類されない食材は、3色食品群以外の使用食材」に記載しております。
※調味料のアレルギー表示は弊社ではお届けたものに限りません。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。
※都合により、献立を変更する場合がございます。
※1～2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつ・合計栄養価になります。

2月といえば節分ですね!
おには外～福は内～!



タイハイ(株)
広坂サポーター
林奈さん平師匠

