



立春を迎え、暦の上では春になりますが、2月は一年の中で一番寒い季節です。体調を崩さないように、手洗い、しっかり睡眠、温かいメニューでたっぷり栄養を心がけましょう。大根、かぶ、ねぎなどの寒くなって味のよくなる野菜は、体を温めるものが多いので積極的にとりたいですね。胡瓜やトマト、なすなど夏の野菜は体を冷やす作用があるので控えめに。冬は空気が乾燥しているため、寒い時期でもこまめな水分補給が大切です。

節分の豆や、ピーナツなどの食品を原因とした誤嚥による事故が発生しています。

ご家庭でも十分にお気を付けください。

さやま保育園2024. 2. 1

日	曜日	献立名	体の血や肉を作る 赤の仲間	体を病気から守る 緑の仲間	強い力を作る 黄色の仲間	3歳未満児 主食	午前 おやつ	3時 おやつ	3歳以上児 エネルギー タンパク質 食塩相当量
1 15	木	厚焼き玉子 ひじきのナムル 大根とツナ煮 オレンジ	鶏ミンチ、卵 ハム、ツナ缶	人参、玉ねぎ、ひじき 胡瓜、人参、大根 オレンジ	油、砂糖、ごま油	わかめご飯	牛乳 チーズ	牛乳 チーズ入り ヨーグルトパン	363 17.9 1.8
2 16	金	そぼろ菜めし 白菜のり和え ポトフ風スープ いちご	鶏ミンチ、卵 しらす、ウインナー	生姜、小松菜、白菜 のり、カブ、人参 キャベツ、玉ねぎ いちご	油、ごま、ごま油 砂糖、じゃが芋	そぼろ菜めし	牛乳 ビスコ	牛乳 黒ゴマ クッキー	412 14.4 1.9
5 19	月	鶏の照り焼き スパゲティ-サラダ 野菜のケチャップ炒め パン缶	鶏肉、ツナ缶、ベーコン	胡瓜、人参、キャベツ 玉ねぎ、ピーマン コーン、パン缶	スパゲティ- マヨネーズ、油	ふりかけご飯	牛乳 クラッカー	牛乳 ⑤プリン無シロ ⑩きなこクリーム サンド	404 16.8 1.3
6 20	火	魚の竜田揚げ わかめとツナの梅和え ほうれん草のクリーム煮 バナナ	魚、ツナ缶、牛乳 ベーコン、生クリーム スキム	生姜、わかめ、梅干し 玉ねぎ、胡瓜 ほうれん草、パン缶	片栗粉、油、砂糖 小麦粉、マーガリン	白ご飯	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ⑥フルーツ ヨーグルト ⑳ピラヤーチー	396 23.6 1.4
7	水	肉豆腐 オーロラサラダ たらこスパゲティ- もも缶	牛肉、焼き豆腐 ツナ缶、たらこ	えのき、シメジ、白菜 人参、長ネギ ブロッコリー、もも缶	しらたき、砂糖 じゃがいも マヨネーズ、マーガリン スパゲティ-	白ご飯	牛乳 バナナ	牛乳 鮭わかめ おにぎり	458 19.8 2.0
21	水	☆ お誕生会 ☆ おにぎり カレー煮込みハンバーグ ハンサンスー クラムチャウダー いちご	合いびき肉、牛乳 スキム、卵、ハム あさり、牛乳	玉ねぎ、人参、コーン グリーンピース 胡瓜、いちご	パン粉、春雨、油 砂糖、ごま油 じゃがいも	おにぎり	牛乳 バナナ	牛乳 ロールケーキ	472 21.6 1.7
8 22	木	グラタン風シチュー 胡麻サラダ あらめ煮 りんご	鶏肉、ベーコン スキム、牛乳 大豆、ちくわ	人参、玉ねぎ ブロッコリー、南瓜 あらめ、りんご	じゃが芋、マカロニ ごま、マヨネーズ 砂糖	ゆかりご飯	牛乳 クッキー	牛乳 豆腐ドーナツ	410 15.8 1.4
9	金	卵とじうどん シシャモ焼き 納豆和え ボンカン	鶏肉、卵 ししゃも、納豆 ハム	人参、小葱、玉ねぎ しいたけ、ほうれん草 もやし、ボンカン	うどん	卵とじうどん	牛乳 ウエハース	牛乳 ティムス	411 20.2 2.6
26	月	カレーライス 中華風サラダ ウインナーソー パン缶	豚肉、スキム ハム、ウインナー	玉ねぎ、人参、生姜 グリーンピース、胡瓜 にんにく、もやし キャベツ、パン缶	じゃが芋、油 砂糖、ごま油	白ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 抹茶 ハワイア	452 16.5 2.4
13 27	火	魚のスーパイク もやしのナムル ごぼうの味噌炒め りんご	魚、牛肉、味噌	玉ねぎ、人参、ピーマン もやし、わかめ、ごぼう しょうが、りんご	片栗粉、油、砂糖 ごま油、ごま	白ご飯	牛乳 バナナ	牛乳 コーンマヨ トースト	399 18.2 2.0
14 28	水	高野豆腐フライ わかめサラダ だまご汁 オレンジ	高野豆腐、卵、チーズ ハム、鶏肉、油揚げ 鯉節	わかめ、胡瓜、大根 人参、ごぼう、ねぎ 青ネギ、オレンジ	小麦粉、パン粉 油、砂糖、ごま油 ごはん、片栗粉	ゆかりご飯	牛乳 ビスケット	牛乳 餃子の皮 ピザ	361 24.0 2.0
29	木	お好み焼き玉子焼き おかかチーズ和え 大根そぼろ煮 バナナ	卵、ベーコン、チーズ 鯉節、豚ミンチ	玉ねぎ、人参 キャベツ、ピーマン ブロッコリー、大根 バナナ	小麦粉、砂糖	わかめご飯	牛乳 ヨーグルト	牛乳 キャラメル 麩	385 17.5 1.4