



給	お	日付	曜日	献立名	材料	おやつ
給	お	1	木	☆タンダーチキン 大根サラダ たまごスープ ごはん	鶏肉 プレーンヨーグルト ケチャップ しょうゆ カレー粉 にんにく 塩 大根 きゅうり コーン ツナ水煮 マヨドレ 塩 卵 えのき ねぎ コンソメ 塩 米	いももち じゃが芋 片栗粉 マーガリン 三温糖 しょうゆ 水 片栗粉 牛乳
				魚の照焼き おかか和え 豚汁 ごはん	(2日)かれい しょうゆ 酒 みりん 三温糖 (16日)ぶり しょうゆ 酒 みりん 三温糖 きゃべつ もやし 人参 粉かつお しょうゆ 豚肉 大根 人参 白菜 ねぎ かつおだし みそ 米	(2日)オニさんおやつ 食パン スパゲティ ウイニー マヨドレ ケチャップ 牛乳 (16日)ベーコンスパゲティ スパゲティ ベーコン えのき 玉ねぎ しょうゆ 牛乳
給	お	3	土	わかめラーメン バナナ カレーうどん チーズ	中華めん 鶏肉 人参 玉ねぎ わかめ コーン コンソメ しょうゆ 塩 バナナ うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ ねぎ かつおだし カレー粉 しょうゆ みりん 塩 片栗粉 プロセスチーズ	カスタードロールパン ぼたぼた焼き 牛乳 黒糖ロールパン 雪の宿 牛乳
				豚肉と大根の煮物 ひじきのふりかけ すまし汁 ごはん	豚肉 大根 人参 油揚げ だし汁 しょうゆ 三温糖 ひじき かつお ごま しょうゆ みりん 三温糖 麩 ほうれん草 かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	☆フライドポテト 冷凍フライドポテト 油 塩 青のり 牛乳
給	お	6	火	鶏の甘辛炒め こふき芋 みそ汁 ごはん	鶏肉 玉ねぎ しょうゆ みりん 三温糖 油 じゃが芋 塩 ごま 白菜 人参 油揚げ かつおだし みそ 米	いちご蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 水 いちごジャム 油 牛乳
				魚の煮付け ごま和え みそ汁 ごはん	かれい しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 小松菜 人参 きゃべつ ごま しょうゆ 三温糖 豆腐 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	プレーンケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 マーガリン 三温糖 豆乳 牛乳
給	お	8	木	豆乳シチュー フレンチサラダ ☆ゆかりごはん	鶏もも 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 油 小麦粉 豆乳 コンソメ きゃべつ 人参 コーン 油 酢 三温糖 塩 米 ゆかり	☆りんご 動物ビスケット 牛乳
				鶏の唐揚げ フレンチサラダ 添えフルーツ ベーコンスープ ごはん	鶏肉 塩 酒 しょうが しょうゆ 片栗粉 油 きゃべつ 人参 コーン 油 酢 三温糖 塩 缶みかん ベーコン 白菜 玉ねぎ ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米	☆りんごゼリー ソフトせんべい 牛乳
給	お	9	金	さわらの西京焼き ゆかり和え ☆うどん汁 ごはん	さわら 三温糖 白みそ 酒 みりん ほうれん草 もやし 白菜 ゆかり 干しうどん わかめ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 塩 米	チーズサンド 食パン スライスチーズ マヨドレ 牛乳
				和風ちゃんぽん バナナ オムレツ	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 バナナ 卵 ベーコン ほうれん草 玉ねぎ 人参 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゃべつ 人参 コーン ごま油 酢 三温糖 しょうゆ 塩 白菜 小松菜 油揚げ かつおだし みそ 米	練乳いちご ソフトせんべい 牛乳 肉まん風蒸しパン 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 油 豚ひき肉 玉ねぎ 三温糖 しょうゆ 片栗粉 鶏がらスープ 牛乳
給	お	13	火	麻婆豆腐 添え野菜 ☆春雨スープ ごはん	豆腐 豚ひき肉 たら 玉ねぎ しょうが 油 ごま油 塩 しょうゆ 三温糖 赤みそ 片栗粉 ブロッコリー 塩 春雨 ベーコン 玉ねぎ チンゲン菜 コンソメ しょうゆ 塩 米	☆アメリカンドッグ ウイニー 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油 牛乳
				揚げ魚の甘だれかけ ごま酢和え みそ汁 ごはん	たら 片栗粉 油 しょうゆ 三温糖 酒 みりん しょうが 水 片栗粉 白菜 人参 もやし 酢 三温糖 塩 ごま 麩 わかめ 油揚げ かつおだし みそ 米	☆ココアサブレ 小麦粉 三温糖 ココア 水 油 牛乳
給	お	29	木	ハヤシライス ポテトサラダ	牛肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 油 コンソメ 水 小麦粉 三温糖 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ 米 じゃが芋 きゅうり ツナ水煮 マヨドレ 塩	☆みかん ぼたぼた焼き 牛乳

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります  
※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。  
集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。  
保育園で初めて口にしている食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも  
毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて  
症状が出ないことを確認していただくようお願いします。



お知らせ

献立表の☆印は  
年長組のリクエストメニューです



給食のスプーンとフォーク  
印について



印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください  
(お箸を持参されているお子様は  
フォークの持参は不要です)

\*おやつのスプーン、フォークは今まで通りお持ちください

# 2月の給食だよ

きりしま保育園

2月は節分がありますね。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。たくさんご飯を食べて悪い鬼を元気いっぱいやっつけて欲しいですね。



## 食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温をあげましょう。  
毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）をバランスよく選びましょう。  
また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。  
冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。



## 免疫力を高めるおすすめの食材

- ・にんにく・殺菌、抗ウイルス作用、細胞の活性化
- ・納豆、漬物、ヨーグルトなど（発酵食品）  
    ・腸内環境を整える
- ・小松菜、ほうれん草・ビタミンA、C、Eを多く含み、抗酸化力が高い
- ・しょうが・殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- ・大根・胃の消化を助け、腸の働きを整える
- ・バナナ・血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する



## 調理室より

今月は幼児クラスの人気メニューをご紹介します。

- ほし組 カレーライス、ハンバーグ、唐揚げ、ハヤシライス、焼きそば、みかんかん、焼きおにぎり
- にじ組 鮭の塩焼き、みかんサラダ、五目きんぴら、きなこペーストサンド、あべかわマカロニ、アメリカンドッグ
- つき組 カレーライス、ハンバーグ、唐揚げ、おつゆ、チーズサンド、サブシ
- らいおん組 カレーライス、ツナサラダ、わかめごはん、フライドポテト、大学芋、フルーツヨーグルト

幼児クラスは沢山人気メニューを教えてくださいましたが抜粋して紹介しました。





給 日 付 曜 日	献立名	材 料	おやつ	延長
1 15 木	タンダーチキン 大根サラダ ☆たまごスープ ごはん	鶏肉 プレーンヨーグルト ケチャップ しょうゆ カレー粉 にんにく 塩 大根 きゅうり コーン ツナ水煮 マヨドレ 塩 卵 えのき ねぎ コンソメ 塩 米	いももち じゃが芋 片栗粉 マーガリン 三温糖 しょうゆ 水 片栗粉 牛乳	とりそぼろ ごはん
2 16 金	魚の照焼き おかか和え 豚汁 ごはん	(2日)かれい しょうゆ 酒 みりん 三温糖 (16日)ぶり しょうゆ 酒 みりん 三温糖 きゃべつ もやし 人参 粉かつお しょうゆ 豚肉 大根 人参 白菜 ねぎ かつおだし みそ 米	(2日)オニさんおやつ 食パン スパゲティ ウイニー マヨドレ ケチャップ 牛乳 (16日)ベーコンスパゲティ スパゲティ ベーコン えのき 玉ねぎ しょうゆ 牛乳	チョコビスケット
17 土	カレーうどん ごはん(ふりかけ)	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ ねぎ かつおだし カレー粉 しょうゆ みりん 塩 片栗粉 米 ごま塩	黒糖ロールパン 雪の宿 牛乳	お子様せんべい
5 19 月	豚肉と大根の煮物 ひじきのふりかけ すまし汁 ごはん	豚肉 大根 人参 油揚げ だし汁 しょうゆ 三温糖 ひじき かつお ごま しょうゆ みりん 三温糖 麩 ほうれん草 かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	フライドポテト 冷凍フライドポテト 油 塩 青のり 牛乳	炊き込みごはん
6 20 火	鶏の甘辛炒め ふき芋 みそ汁 ごはん	鶏肉 玉ねぎ しょうゆ みりん 三温糖 油 じゃが芋 塩 ごま 白菜 人参 油揚げ かつおだし みそ 米	いちご蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 水 いちごジャム 油 牛乳	雪の宿
7 21 水	魚の煮付け ごま和え みそ汁 ごはん	かれい しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 小松菜 人参 きゃべつ ごま しょうゆ 三温糖 豆腐 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	プレーンケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 マーガリン 三温糖 豆乳 牛乳	ベジロール
8 22 木	☆豆乳シチュー ☆フレンチサラダ ゆかりごはん ☆鶏の唐揚げ ☆フレンチサラダ 添えフルーツ ベーコンスープ ごはん	鶏もも 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 油 小麦粉 豆乳 コンソメ きゃべつ 人参 コーン 油 酢 三温糖 塩 米 ゆかり 鶏肉 塩 酒 しょうが しょうゆ 片栗粉 油 きゃべつ 人参 コーン 油 酢 三温糖 塩 伍みかん ベーコン 白菜 玉ねぎ ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米	りんご 動物ビスケット 牛乳 りんごゼリー ソフトせんべい 牛乳	若菜ごはん
9 金	さわらの西京焼き ゆかり和え ☆うどん汁 ごはん	さわら 三温糖 白みそ 酒 みりん ほうれん草 もやし 白菜 ゆかり 干しうどん わかめ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 塩 米	☆チーズサンド 食パン スライスチーズ マヨドレ 牛乳	まがりせんべい
10 24 土	煮込みうどん ごはん(ふりかけ) 和風ちゃんぽん ごはん(ふりかけ) ☆オムレツ	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 米 炊き込みわかめ 中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米 ゆかり	北海道ミルクパン 星たべよ 牛乳 練乳いちご ソフトせんべい 牛乳	お子様せんべい
26 月	中華サラダ みそ汁 ごはん	卵 ベーコン ほうれん草 玉ねぎ 人参 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゃべつ 人参 コーン ごま油 酢 三温糖 しょうゆ 塩 白菜 小松菜 油揚げ かつおだし みそ 米	肉まん風蒸しパン 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 油 豚ひき肉 玉ねぎ 三温糖 しょうゆ 片栗粉 鶏がらスープ 牛乳	サラダせんべい
13 27 火	☆麻婆豆腐 添え野菜 春雨スープ ごはん	豆腐 豚ひき肉 なら 玉ねぎ しょうが 油 ごま油 塩 しょうゆ 三温糖 赤みそ 片栗粉 ブロッコリー 塩 春雨 ベーコン 玉ねぎ チンゲン菜 コンソメ しょうゆ 塩 米	アメリカンドッグ ウイニー 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油 牛乳	ゆかりごはん
14 28 水	揚げ魚の甘だれかけ ごま酢和え みそ汁 ごはん	たら 片栗粉 油 しょうゆ 三温糖 酒 みりん しょうが 水 片栗粉 白菜 人参 もやし 酢 三温糖 塩 ごま 麩 わかめ 油揚げ かつおだし みそ 米	ココアサブレ 小麦粉 三温糖 ココア 水 油 牛乳	カスタード ロールパン
29 木	☆ハヤシライス ポテトサラダ	牛肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 油 コンソメ 水 小麦粉 三温糖 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ 米 じゃが芋 きゅうり ツナ水煮 マヨドレ 塩	みかん ぼたぼた焼き 牛乳	とりそぼろ ごはん

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります  
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。  
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。  
 保育園で初めて口にしない食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも  
 毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて  
 症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



献立表の☆印は  
 年長組のリクエストメニューです



給食のスプーンとフォーク印  
 について



印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください

(お箸を持参されているお子様は  
 フォークの持参は不要です)

# 2月の給食だよ

こうたり保育園

2月は節分がありますね。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。たくさんご飯を食べて悪い鬼を元気いっぱいやっつけて欲しいですね。



## 食事で免疫力・体力UP

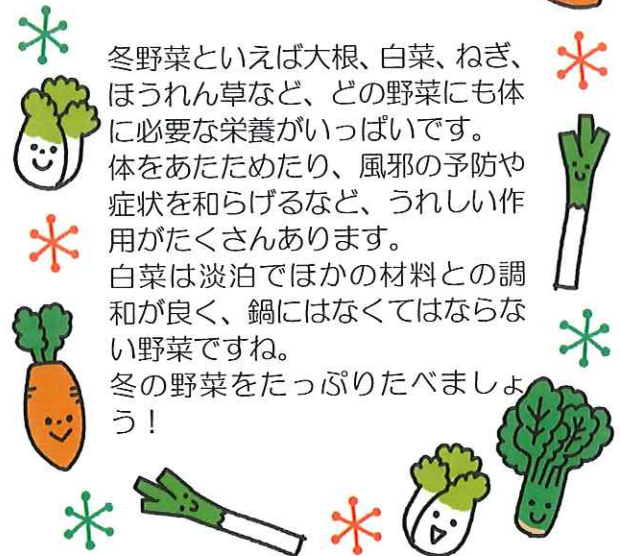
冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温をあげましょう。  
毎日の食事には、免疫細胞をつくるものになるたんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）をバランスよく選びましょう。  
また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。  
冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

## 免疫力を高めるおすすめの食材

- ・にんにく・・・殺菌、抗ウイルス作用、細胞の活性化
- ・納豆、漬物、ヨーグルトなど（発酵食品）・・・腸内環境を整える
- ・小松菜、ほうれん草・・・ビタミンA、C、Eを多く含み、抗酸化力が高い
- ・しょうが・・・殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- ・大根・・・胃の消化を助け、腸の働きを整える
- ・バナナ・・・血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する



## 栄養がつまった冬野菜



冬野菜といえば大根、白菜、ねぎ、ほうれん草など、どの野菜にも体に必要な栄養がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。  
白菜は淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜ですね。  
冬の野菜をたっぷりたべましょう！

## 備蓄倉庫の食品を有効活用します

本園では、非常災害時に備えて水や食品等を備蓄しています。  
今回そのうちの乳製品の保存期間終了が近づいてきましたので、シチュー、カレーの材料として活用します。

