



個別献立【乳・小麦除く】

たんじょうかいメニュー
☆セルフバーガー 米粉パン
(ハンバーグ)
フロッコリーサラダ
フライドポテト
わかめスープ
☆ゼリー

今月の舟形町の食材
キャベツ にんじん はくさい
だいこんねぎ マッシュルーム
じゃがいも かぼちゃ

★エネルギー ○たんぱく質 △脂質 ◆塩分

曜日	月	火	水	木	金	土
日にち	2	3	4	5	6	7
献立	☆ハンバーグ やさしいため ごもくじる ミニゼリー	★せつぶんこんだて さんまあげてり まめとコーンのサラダ みそしる、みかん	☆とうふよせ ごもくきんぴら みそしる りんご	とりのごみそやき はくさいのおかかあえ すましじる バナナ	☆ツナカレー ふくじんづけ チンゲンサイのスープ みかんゼリー	ちゅうかどんぶり ☆みそしる ☆ゼリー
材料	豚肉、鶏肉、玉ねぎ、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、コシ、油、厚揚げ、大根、椎茸、ねぎ、みそ、かつお節、ゼリー	さんま、片栗粉、油、砂糖、ごま、キャベツ、アスパラ、人参、コシ、大豆、ドレッシング、ほうれん草、みそ、えのき、油揚げ、かつお節、みかん	豆腐寄せ(豆腐、魚肉、玉ねぎ、人参)、鶏肉、ごぼう、人参、しらたき、ピーマン、油、砂糖、ごま、白菜、ねぎ、豆腐、みそ、かつお節、りんご	鶏肉、ごま、みそ、砂糖、白菜、アスパラ、コシ、人参、なると、小松菜、わかめ、かつお節、バナナ	ツナ、大豆、人参、じゃが芋、生薑、にんにく、油、ルウ、ソース、玉ねぎ、キャベツ、福神漬、しめじ、かつお節、豆腐、鶏肉、中華だし、ゼリー	豚肉、玉ねぎ、白菜、椎茸、もやし、人参、にんにく、ごま油、生薑、中華だし、片栗粉、みそ、かつお節、ゼリー
おやつ	とうにゅう	せつぶんプリン (卵・乳不使用)	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	
栄養成分	★557 △19.9 ○19.1 ◆1.5	★517 △18.6 ○18.4 ◆1.5	★557 △18.2 ○22.5 ◆1.5	★531 △19.2 ○21.6 ◆1.5	★578 △15.5 ○21.4 ◆1.5	
日にち	9	10	11	12	13	14
献立	いわしのうめに チンジャオロース みそしる バナナ	★ねんしょうリクエスト からあげ はるさめサラダ とんじる、えらびゼリー	けんこくきねんび	さばのしょうゆやき さといものために みそしる パイン	★おべんどうのひ  ☆フルーザット(米粉パン・豆乳クリーム) とうにゅう	入園説明会 
材料	いわし、砂糖、梅肉、穀粉、ピーマン、豚肉、人参、もやし、玉ねぎ、油、葱、オリーブオイル、片栗粉、わかめ、大根、みそ、かつお節、バナナ	鶏肉、生薑、片栗粉、油、春雨、鶏肉、人参、きゅうり、砂糖、酢、ごま、豚肉、じゃが芋、ねぎ、ごぼう、みそ、かつお節、ゼリー		さば、醤油、砂糖、里芋、鶏肉、人参、こんにゃく、椎茸、いんげん、油、白菜、しめじ、油揚げ、みそ、かつお節、パイン缶		
おやつ	とうにゅう	とうにゅう		とうにゅう		
栄養成分	★524 △14.3 ○23.2 ◆1.5	★580 △14.3 ○28.4 ◆1.5		★540 △17.2 ○25.6 ◆1.5		
日にち	16	17	18	19	20	21
献立	ぶたのしょうがやき わかめとやさしいあえもの みそしる ☆ミニゼリー	たらのみそマヨやき ビーフンとはくさいのため すましじる バナナ	☆ポークカレー ふくじんづけ やさしいスープ フルーツポンチ	さわらのたつたあげ ちくぜんに みそしる パイン	たんじょうかいメニュー ★ねんしょうリクエスト ※ ごはんはいりません	☆ドライカレー ちゅうかスープ りんごゼリー
材料	豚肉、玉ねぎ、生薑、油、キャベツ、ほうれん草、わかめ、人参、大根、なめこ、ねぎ、みそ、かつお節、ゼリー	たら、みそ、マヨネーズ、砂糖、パプリカ、玉ねぎ、人参、椎茸、油、白菜、オリーブオイル、なると、小松菜、わかめ、かつお節、バナナ	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、グリーンピース、生薑、ルウ、油、福神漬、にんにく、キャベツ、椎茸、いんげん、鶏肉、オリーブオイル、みかん、パプリカ、椎茸、パナナ	さわら、生薑、片栗粉、油、鶏肉、板こんにゃく、蓮根、ごぼう、人参、葱、いんげん、砂糖、白菜、豆腐、しめじ、みそ、かつお節、パイン缶	米粉パン、豚肉、牛肉、玉ねぎ、砂糖、キャベツ、ソース、じゃが芋、油、コシ、アスパラ、きゅうり、人参、オリーブオイル、わかめ、ドレッシング、えのき、ねぎ、中華だし、ゼリー	鶏肉、玉ねぎ、人参、生薑、にんにく、枝豆、油、ソース、キャベツ、ルウ、加ー粉、えのき、中華だし、ほうれん草、ゼリー
おやつ	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	
栄養成分	★532 △20.0 ○28.0 ◆1.6	★549 △15.4 ○21.4 ◆1.5	★569 △15.2 ○18.2 ◆1.5	★573 △16.3 ○23.1 ◆1.5	★567 △21.1 ○23.6 ◆1.8	
日にち	23	24	25	26	27	28
献立	てんのうたんじょうび	にくだんご すきこんぶいため ☆かぼちゃのスープ ミニゼリー	マーボーどんぶり きりぼしだいこんのナムル はるさめスープ バナナ	☆おこめのハムフライ ひじきとあつあげのいりに けんちんじる オレンジ	☆とりのカレーやき やさしいいそあえ みそしる ☆ミニゼリー	そぼろどんぶり みそしる ミニゼリー
材料		豚肉、玉ねぎ、米粉、片栗粉、キャベツ、すき昆布、人参、砂糖、さつま揚げ、いんげん、しらたき、油、鶏肉、オリーブオイル、かぼちゃ、マッシュルーム、グリーンピース、ゼリー	豆腐、豚肉、ねぎ、にら、人参、生薑、ごま油、砂糖、味噌、片栗粉、切干大根、きゅうり、オリーブオイル、椎茸、白菜、春雨、なると、中華だし、パプリカ	鶏肉、じゃが芋、米粉、油、ソース、ほうれん草、豚肉、小松菜、人参、大根、ひじき、しらたき、厚揚げ、ごぼう、いんげん、油揚げ、ねぎ、みそ、オリーブオイル	鶏肉、加ー粉、キャベツ、にんにく、オリーブオイル、アスパラ、人参、コーン、青のり、玉ねぎ、しめじ、厚揚げ、みそ、かつお節、ゼリー	鶏肉、椎茸、人参、玉ねぎ、油、生薑、砂糖、グリーンピース、油揚げ、葱、ほうれん草、わかめ、みそ、かつお節、ゼリー
おやつ		とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	☆アツパ(マッシュルームソース) とうにゅう	
栄養成分		★566 △17.7 ○22.6 ◆1.5	★557 △17.9 ○21.1 ◆1.5	★585 △16.7 ○21.1 ◆1.5	★539 △19.4 ○25.6 ◆1.5	
備考	*お弁当(白米)とはし、おしぼりを持たせて下さい。お子さんに合わせてご飯の量を調節して下さい。 *はしとおしぼりは毎日洗って清潔にして持たせて下さい。 *20日はお誕生会です。お弁当(白米)はいりませんが、はしとおしぼりを忘れないで下さい。 *栄養価の表示は、昼食+おやつの表記になっています。 *ドレッシング、なると、さつま揚げ、ちくわ、ベーコン、カレー粉、加ー粉、オリーブオイル、中華だしは乳・小麦不使用のものを使用しています。					

福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気)を払い、福を呼び込むために、鬼をよっけるために使われるのが、大きな豆(大豆)です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て発酵が悪いとされているため、必ず煮た豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

みかんでなぜ知らず!

秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮もいっしょに食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。アメリカでは、手で簡単に皮がむけて、テレビを見ながらでも食べられることから「テレビオレンジ」とも呼ばれています。

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、暖まった体で活動がスムーズに入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1日の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べよう!

バランスの良いお弁当

一日の食事の3分の1の量を目安に、主食(ごはん・パン類)：主菜(卵・肉・魚など)：副菜(野菜類)＝3：1：2くらいの割合でつめましょう。

【つめるポイント】

- ・食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- ・料理が動かないように、しっかりつめる
- ・なるべく同じ調理法のおかずを重ならない
- ・赤・緑・黄色で彩り良く!