



たんじょうかいメニュー
セルフバーガー
(ハンバーグ・チーズ)
フロッキーサラダ
フライドポテト
わかめスープ
ヨーグルト



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 おぎ 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	ぎょうざ 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	あつやきたまご ごもくきんぴら みそしる りんご	とりのごみそそやき はくさいのおかかあえ すましじる バナナ	ツナとチーズのカレー 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 ヨーグルト
材料	ぎょうざ(卵・乳不使用)、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、コーン、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、コーン、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	卵、昆布だし、砂糖、小麦、片栗粉、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、コーン、人参、なると、小松菜、わかめ、かつお節、バナナ	ツナ、チーズ、大豆、人参、じゃが芋、生姜、にんにく、油、ルウ、ソース、玉ねぎ、キャブ、福神漬、しめじ、オリーブ、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、生姜、中華だし、片栗粉、麵、みそ、かつお節、ヨーグルト
おやつ	ほしたべよ ぎゅうにゅう	せつぶんプリン ビスケット	にくまん ぎゅうにゅう	ハーベスト ぎゅうにゅう	ソフトせんべい ぎゅうにゅう	クッキー
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	★ねんしょうりクエスト からあげ はるさめサラダ とんじり、えらぶゼリー	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 	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、生姜、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、バナナ	フルーツサンド ぎゅうにゅう	
おやつ	ホームパイ ぎゅうにゅう	アツパソマセンべい ぎゅうにゅう		ばかうけせんべい ぎゅうにゅう		
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 わかめとやさいのあえもの みそしる チーズ	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 ちくせんに みそしる パイン	たんじょうかいメニュー ★ねんしょうりクエスト ※ 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、生姜、油、キャブ、ほうれん草、わかめ、人参、大根、なめこ、ねぎ、みそ、かつお節、チーズ	たら、みそ、マヨネーズ、砂糖、バナナ、ビーフン、玉ねぎ、人参、椎茸、油、白菜、オリーブ、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、グリル、生姜、ルウ、油、福神漬、にんにく、キャブ、椎茸、いんげん、鶏肉、オリーブ、みかん、バナナ、糖、ゼリー	さわら、生姜、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、バナナ	パン、豚肉、牛肉、玉ねぎ、砂糖、ソース、キャブ、チーズ、じゃが芋、油、コン、アスパラ、きゅうり、人参、オリーブ、わかめ、ドレッシング、えのき、ねぎ、中華だし、オリーブ	鶏肉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、枝豆、ソース、キャブ、ルウ、カレー粉、えのき、中華だし、ほうれん草、ゼリー
おやつ	かりんとう ぎゅうにゅう	ぼたぼたやき ぎゅうにゅう	ホットケーキ ぎゅうにゅう	オランダせんべい ジョア	ミニロールケーキ ぎゅうにゅう	おせんべい
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 かぼちゃのシチュー 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	かぼちゃコロッケ ひじきとあつあげのいり けんちんじる オレンジ	タンドリーチキン やさしいのそあえ みそしる チーズ	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、キャブ、すき昆布、人参、砂糖、さつまいも、いんげん、しらたき、油、鶏肉、卵、かぼちゃ、マッシュルーム、グリル、牛乳、ゼリー	豆腐、豚肉、ねぎ、にら、人参、生姜、ごま油、砂糖、味噌、片栗粉、切干大根、きゅうり、オリーブ、ごま油、椎茸、白菜、春雨、なると、中華だし、バナナ	かぼちゃ、さつまいも、玉ねぎ、油、ソース、ほうれん草、豚肉、小麦、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	鶏肉、ヨーグルト、カレー粉、キャブ、にんにく、キャブ、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、チーズ	鶏肉、椎茸、人参、玉ねぎ、油、生姜、砂糖、グリル、油揚げ、麵、ほうれん草、わかめ、みそ、かつお節、ゼリー
おやつ		あじしらべ ぎゅうにゅう	スティックパン ぎゅうにゅう	ロアヌ ぎゅうにゅう	えらぶおやつ ぎゅうにゅう	クッキー
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+おやつを表記になっています。 *業者の都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。食物アレルギーにはその都度対応いたします。					





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=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつ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緑豆が売られているため、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。白い線状の甘皮や薄皮もいっしょに食べれば、ビタミン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。



いってきまーす!



朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝食を食べない人は、朝食を食べることで体温が上がり、燃焼していた脂肪や糖質がエネルギーとして使われるようになります。朝食を食べない人は、朝食を食べることで体温が上がり、燃焼していた脂肪や糖質がエネルギーとして使われるようになります。朝食を食べない人は、朝食を食べることで体温が上がり、燃焼していた脂肪や糖質がエネルギーとして使われるようになります。



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ねない
・赤・緑・黄色で彩り良く!