



たんじょうかいメニュー
ロールパン ハンバーグ
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

未満児組用

★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	とりのごまみそやき 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 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、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、コブ、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、コブ、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、生薑、にんにく、油、ルウ、人参、玉ねぎ、キャベツ、豆腐、しめじ、アスパラ、鶏肉、中華だし、ゼリー	豚肉、玉ねぎ、白菜、椎茸、もやし、生薑、にんにく、ごま油、生薑、中華だし、片栗粉、麵、みそ、かつお節、ヨーグルト
午前おやつ	コーンフレーク	スティックパン	たまごボーロ	おせんべい(乳児用)	ミルクスティック	ビスケット(乳児用)
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	★488 ○15.2 △14.3 ◆1.5	★474 ○16.7 △15.8 ◆1.4	★489 ○18.2 △14.9 ◆1.2	★462 ○18.8 △16.8 ◆1.3	★492 ○17.4 △13.0 ◆1.3	
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、ゼリー	けんこくきねんび	さばのしょうゆやき さといものいために みそしる みかん	★おべんどうのひ 	いこうせん せつめい 入園説明会
材料	いわし、砂糖、梅干、片栗粉、ピーマン、豚肉、人参、もやし、玉ねぎ、油、梅、おろし、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、みかん缶	おせんべい(乳児用) ばかうけせんべい ぎゅうにゅう	
午前おやつ	コーンフレーク	ビスケット(乳児用)		おせんべい(乳児用)	ミルクスティック	
おやつ	ホームパイ ぎゅうにゅう	アパマンせんべい ぎゅうにゅう		おせんべい(乳児用) ばかうけせんべい ぎゅうにゅう	フルーツサンド (ひよこヨーグルト) ぎゅうにゅう	
栄養成分	★484 ○19.8 △11.6 ◆1.5	★485 ○20.0 △12.3 ◆1.3		★466 ○23.5 △13.8 ◆1.2		
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 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 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 みかん	たんじょうかいメニュー ★ねんしょうリクエスト	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、チーズ	たら、みそ、マヨネーズ、砂糖、バジル、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、グリンピース、生薑、ルウ、油、キャベツ、にんにく、鶏肉、椎茸、いんげん、オリーブ、みかん、バナナ、桃、ブルーベリー	さわら、生薑、片栗粉、油、鶏肉、板こんにゃく、蓮根、ごぼう、人参、梅、いんげん、砂糖、白菜、豆腐、しめじ、みそ、かつお節、みかん缶	ロールパン、豚肉、牛肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃが芋、油、コブ、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、ヨーグルト	鶏肉、玉ねぎ、人参、生薑、にんにく、枝豆、油、人参、キャベツ、ルウ、加ー粉、えのき、中華だし、ほうれん草、ゼリー
午前おやつ	コーンフレーク	ビスケット(乳児用)	たまごボーロ	おせんべい(乳児用)	ミルクスティック	ビスケット(乳児用)
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 ひよこヨーグルト ぎゅうにゅう	おせんべい
栄養成分	★463 ○21.9 △14.0 ◆1.5	★484 ○18.2 △13.8 ◆1.5	★489 ○14.8 △12.6 ◆1.2	★457 ○18.8 △13.1 ◆1.2	★489 ○19.1 △18.5 ◆1.6	
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 やさしいいそあえ 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、キャベツ、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、マヨネーズ、グリンピース、牛乳、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、乾干大根、きゅうり、オリーブ、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、人参、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、加ー粉、キャベツ、にんにく、キャベツ、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、生薑、砂糖、グリンピース、油揚げ、麵、ほうれん草、わかめ、みそ、かつお節、ゼリー
午前おやつ		くだもの	たまごボーロ	おせんべい(乳児用)	ミルクスティック	ビスケット(乳児用)
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	クアソフ ぎゅうにゅう	1歳からのサッポロポテト りすアパマンやき ぎゅうにゅう	クッキー
栄養成分		★490 ○18.3 △14.2 ◆1.2	★484 ○16.3 △13.9 ◆1.2	★478 ○16.9 △13.3 ◆1.2	★491 ○22.4 △17.9 ◆1.4	
備考	*ひよこ・あひる・りす組は完全給食でご飯はいりません。スプーン、フォークを毎日洗って清潔にし、持たせて下さい。 *栄養価の表示は、屋食十おやつ(2回分)の表記になっています。 *午前・午後2回のおやつでは、月齢に応じて内容は変更になる場合があります。 また、午前のおやつ時は、月齢や体調に応じて牛乳(麦茶の場合あり)をおやつと一緒に提供します。 *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(邪気二鬼)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、生でまくと豆が出て緑が黒いとされるため、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。

みかんでかぜ知らず!

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高めるビタミン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。

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。毎朝たとえ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、脳が活性化し身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと一日の生活がうまくいかなくなり、いらぬストレス、元気に暮らすことができません。また、1日の量が多くなり食べられない子どもになって、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ましょう!

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ねない
- ・赤・緑・黄色で彩り良く!