

令和8年2月給食便り

熊取町立保育所
<以上児>

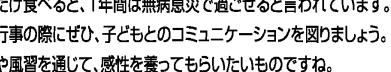
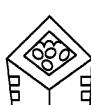
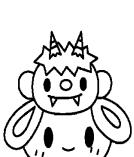
日	献立名	材料名	栄養色	おやつ	日	献立名	材料名	栄養色	おやつ
2 (月)	・ご飯 ・肉団子甘辛煮 ・あけぼの煮 ・オクラとえのき浸し E: 395 kcal P: 12.1 g	米 肉団子、油、砂糖、醤油、片栗粉 ツナ、キャベツ、玉葱、人参、G.P.、砂糖、醤油、だし オクラ、えのき、醤油	△ ○△△○ △ ○×××	ほろほろ焼 ××	13 (金)	・ご飯 ・ミニのり ・若鶏揚煮 ・五目煮 ・オクラ浸し E: 423 kcal P: 20.0 g	米 ミニのり 若鶏、片栗粉、砂糖、醤油、油 千切大根、人参、椎茸、油揚げ つきこん、砂糖、醤油、だし オクラ、キャベツ、人参、コーン 醤油	△△ ○△△○△	ふかじゅが芋 ○
3 (火)	・ご飯 ・(自)カレイ磯辺揚 ・すき風煮 ・三色なます E: 404 kcal P: 16.9 g	米 カレイ、小麦粉、青のり、油 牛肉(特上)、玉葱、白菜、人参 糸こん、おつゆ麩、砂糖、醤油 だし 胡瓜、太もやし、若布、砂糖、米酢、醤油	△ ○△○△ ○×××	ほんち揚 △○	14 (土)	・ご飯 ・焼魚レモン醤油かけ ・高野卵とじ ・野菜スープ E: 396 kcal P: 23.1 g	米 さわら、レモン果汁、醤油 高野サイコロ、人参、卵、G.P.、砂糖、醤油、だし 南瓜、カリフラワー、しめじ、若鶏、コンソメ、醤油	△ ○×○ △○△	こつぶっこ ○△○
4 (水)	・炊き込みご飯 ・だし巻き玉子 ・キャベツかか和え ・すまし汁 E: 332 kcal P: 16.4 g	米、若鶏、人参、油揚げ、ひじき 秘伝のだし だし巻き玉子 キャベツ、胡瓜、しめじ、花かつお、醤油 豆腐、えのき、玉葱、若布、青葱、醤油、だし	△○×○○ △ ○ ××× ○○ ○××○ ×○△	★焼おにぎり ★	16 (月)	・ご飯 ・ハムステーキ ・大豆磯香煮 ・キャベツじゃこ和え E: 308 kcal P: 16.0 g	米 ハムステーキ 大豆、ひじき、人参、平天、砂糖、醤油、だし キャベツ、胡瓜、しめじ、ちりめんじゃこ、醤油	△ ○ ○○×○ △○△	ふんわり名人 ○○
5 (木)	・ご飯 ・焼そば ・高野友禅煮 ・大根サラダ E: 437 kcal P: 16.6 g	米 冷凍そば、豚肉(上)、玉葱、キャベツ、ピーマン、コンソメ、トンカツソース、油 高野サイコロ、人参、ムキエビ、G.P.、つきこん、砂糖、醤油、だし 大根、胡瓜、ツナ、コーン、和ドレ	△ △○× ××△ △△ ○×○× ×△△○△ ××○△△	にんじんせんべい △○	17 (火)	・ご飯 ・ちゃんぽん ・貝柱風フライ ・プロッコリーかか和え E: 403 kcal P: 17.1 g	米 豚肉(上)、人参、キャベツ、玉葱、コーン、かまぼこ、ちゃんぽん麺 シャンタン、醤油 柱フライ、油 プロッコリー、コーン、花かつお 醤油	△ ○××× ×○△ △○ ○△ ××○ ○	バナナ ○
6 (金)	・ご飯 ・若鶏味噌風味揚 ・ひじき炒り煮 ・白菜しめじ和え E: 422 kcal P: 19.5 g	米 若鶏、片栗粉、油、砂糖、醤油 味噌 ひじき、油揚げ、人参、砂糖、醤油、油、だし 白菜、胡瓜、しめじ、醤油	△ ○△△○ ○ ○○×△ ○△△ ×××○	バナナ △○	18 (水)	・ご飯・海苔香味 ・焼鰯味噌だれかけ ・金平牛蒡 ・かすみなます E: 416 kcal P: 15.6 g	米 海苔香味 骨なし鰯、味噌、醤油、砂糖 牛蒡、人参、ピーマン、つきこん 砂糖、醤油、油、だし キャベツ、胡瓜、油揚げ、砂糖、米酢、醤油	△△ ○○○△ ×××△ △○△△ ××○ △△○	じゃがビー ○
7 (土)	・ご飯 ・ブレーンオムレツ 和風きのこソース ・ビーフンソテー ・ツナサラダ E: 495 kcal P: 17.6 g	米 オムレツ、玉葱、椎茸、しめじ 砂糖、醤油、だし、片栗粉 ビーフン、豚肉(上)、玉葱、人参 ピーマン、中華だし、醤油、油 ツナ、キャベツ、プロッコリー、コーン、マヨネーズ	△ ○××× △○△△ △○× ×△○△ ○×× ×△	ほろほろ焼 △○	19 (木)	・ご飯 ・鶏そぼろ丼 ・醤油玉子 ・ほうれん草ごま和え E: 388 kcal P: 19.8 g	米 鶏ミンチ、玉葱、人参、青葱、油揚げ、砂糖、醤油、だし 卵、砂糖、醤油 ほうれん草、しめじ、ごま、醤油	△ ○××× ○△○△ ○△○ ××△○	ビスコ ○
9 (月)	・ご飯 ・ぶり照焼 ・ミニミニがんも旨煮 ・ほうれん草とえのき浸し E: 359 kcal P: 17.6 g	米 ぶり、砂糖、醤油 ミニがんも、人参、平天、白菜、玉葱、砂糖、醤油、だし ほうれん草、えのき、醤油	△ ○△○ ○○×○ ×△○△ ××○	★さつまステイック ★	20 (金)	・ご飯 ・ポークチャップ ・南瓜煮付 ・白菜千草和え E: 321 kcal P: 16.2 g	米 豚肉(上)、玉葱、G.P.、コンソメ ケチャップ、ソース、醤油 南瓜、砂糖、醤油、だし 白菜、胡瓜、油揚げ、醤油	△ ○××△ △△○ ×△○△ ××○○	★ポトフ ○
10 (火)	・ご飯 ・(自)トンカツ ・人参シリシリ ・大根なます E: 436 kcal P: 15.3 g	米 (上)ポーク、小麦粉、パン粉、油 人参、ツナ、醤油、油 大根、胡瓜、若布、砂糖、米酢 醤油	△ ○△△△ ×○○△ ××○△△△ ○	ももゼリー △	21 (土)	・ご飯 ・ハンバーグ 和風オニオンソース ・スパイティリアン ・海藻サラダ E: 466 kcal P: 15.5 g	米 ハンバーグ、玉葱、砂糖、醤油、だし スパゲティ、玉葱、ペークン、人参、ピーマン、コンソメ、ケチャップ、ソース、醤油、油 海藻、キャベツ、胡瓜、コーン、和ドレ	△ ○×△○△ △×○× ×△△ △○△ ○×××	ぼんち揚 △
11 (水)	建国記念の日				23 (月)	天皇誕生日			
	E: kcal					E: kcal			
	P: g					P: g			
12 (木)	・ご飯 ・ビーフカレー ・プロッコリーサラダ E: 503 kcal P: 13.3 g	米 牛肉(特上)、じゃが芋、玉葱、人参、カレールウ、油 プロッコリー、カリフラワー、ハム、コーン、ゴマドレ	△ ○△× ×△△ ×× ○×△	こつぶボテコ △○	24 (火)	・ご飯 ・おでん ・豚汁 E: 409 kcal P: 19.2 g	米 卵、大根、ミニ棒天、こんにゃく、砂糖、醤油 豚肉(上)、大根、人参、油揚げ 青葱、味噌、だし	△ ○×△ △△○ ○××○ △○△	乳酸菌ゼリー ○○

日	献立名	材料名	栄養色	おやつ
25 (水)	・ご飯 ・揚赤魚甘辛煮 ・筑前煮風 ・春雨酢の物	米 赤魚、片栗粉、油、砂糖、醤油 若鶏、牛蒡、人参、椎茸、 じゃが芋、G.P.、つきこん、 砂糖、醤油、だし	△ ○△△△○ ○××× △×△ △○△	★じやがみたらし
	E: 433 kcal	春雨、胡瓜、キャベツ、ハム、 砂糖、醤油、米酢	△××○ △○△	
	P: 14.1 g			
26 (木)	・ご飯 ・ハヤシライス ・カニサラダ	米 牛肉(特上)、玉葱、南瓜、 ブロッコリー、ハヤシルウ、油	△ ○×× ×△△	コーンバー
	E: 520 kcal	親爪風力ニカラ、キャベツ、 胡瓜、アスパラ、サウドレ	○×	
	P: 14.3 g		××△	
27 (金) 	・ご飯 ・豆腐バーグ ・南瓜そぼろあんかけ ・三色和え	米 豆腐バーグ、砂糖、醤油、 片栗粉、油	△ ○△○ △△	こぶっこ
	E: 372 kcal	南瓜、鶏ミンチ、砂糖、醤油、 片栗粉、だし	×○△○ △△	
	P: 13.1 g	白菜、オクラ、人参、醤油	×××○	
28 (土)	・ご飯 ・牛丼 ・さつま芋煮付 ・キャベツごま和え	米 牛肉(特上)、玉葱、人参、青葱、 糸こん、砂糖、醤油、だし	△ ○××× △△○△	ほんち揚
	E: 421 kcal	さつま芋、砂糖、醤油、だし	×△○△	
	P: 13.5 g	キャベツ、胡瓜、人参、しめじ、 ごま、醤油	×××× △○	
	E: kcal			
	P: g			
	E: kcal			
	P: g			
	E: エネルギー P: たんぱく質			
	E: kcal			
	P: g			

※(自)は自家製メニューです。★は手作りおやつです。

○:赤 たんぱく質を主に含む食べ物(体をつくるもと)…魚、肉、卵、乳、豆類、海藻
 △:黄 糖質、脂質を多く含む食べ物(エネルギーのもと)…穀類、油脂、糖類、芋類
 ×:緑 ビタミンを多く含む食べ物(体の調子を整える)…野菜、果物、きのこ

- ・毎週金曜日はにこにこ給食です。みんなで同じアレルゲン除去献立を食べています。
- ・おやつは都合により変更することがあります。18時以降の延長保育はおやつを提供します。



2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶつた「鬼」に豆をぶつけ、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息灾で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらいたいものですね。

2月平均	エネルギー	タンパク質	脂質
3~5歳児	518	20.1	14.4
給与栄養目標量	530	17~27	11~27

給食・間食(ミルクを含む)の平均栄養価です



今月の旬の食べ物

野菜…ブロッコリー、カリフラワー
果物…きんかん、キウイ
魚介…はまち、わかめ、ホタテ

旬の食材簡単レシピ

フロッコリー・カリフラワーチーズ焼き

材料

- ・ブロッコリー1/2
 - ・とろけるチーズ適量
 - ・マヨネーズ適量
 - ・カリフラワー1/2
 - ・塩コショウ適量
 - ・あればパセリ適量

作り方

- ①ブロッコリー、カリフラワーをよく洗い、茎とつぼみを切り分け、一口サイズに切る
 - ②鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ①を入れる。一旦沸騰がおさまるので、再沸騰したら取り出し水分を切る
 - ③耐熱皿に②を並べて、塩コショウ、マヨネーズを全体にかけ、上にとろけるチーズをのせる(パセリをかける)
 - ④トースターか魚焼きグリルで焦げ目がつくまで加熱したらできあがり♪(グリルは弱火で加熱)

βカロテンや、ビタミンC・ビタミンK、葉酸等が豊富に含まれているため、免疫力向上、抗酸化作用、骨の健康を助ける効果が期待できるブロッコリーとカリフラワー。ブロッコリーの茎は側面をピーラー等で取り、食べやすい大きさに切り一緒に食べてください。ぜひ簡単レシピを参考にしてくださいね。

2月3日は節分です。豆(大豆)をまいて邪気払いをし年齢の数の豆を食べますが、乾いた豆類は吸い込みやすく気道を塞ぐ危険性があるため、5歳以下の子どもには食べさせないようにと消費者庁から注意喚起されています。大豆は畑の牛肉と言われる程、体内で作ることのできない必須アミノ酸が多く含まれた良質のたんぱく質で、アンチエイジングや総コレステロールの低下、腸内環境を整える等様々な効果が期待できる食材です。豆腐やきな粉、納豆や煮豆など日々摂取する事をおすすめします。食事の際はどんな食材も気道を塞ぐ可能性がありますので、十分に気をつけてあげてください。

