



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

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

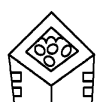
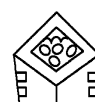
・毎週金曜日はにこにこ給食です。みんなで同じアレルギー除去献立を食べています。
・おやつは都合により変更することがあります。18時以降の延長保育はおやつを提供します。



節分で家族間のコミュニケーション

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、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災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。



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
ブロッコリー・カリフラワーチーズ焼き

材料

- ・ブロッコリー1/2
- ・カリフラワー1/2
- ・とろけるチーズ適量
- ・塩コショウ適量
- ・マヨネーズ適量
- ・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、十分に気を付けてあげてください。

