

給食献立表

2023年2月

常盤こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15	水	鶏ごぼうごはん 五目卵焼き ひじきのサラダ 味噌汁(キャベツ・長葱・えのきたけ)	牛乳 セサミケーキ みかん	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、卵、鶏挽、ツナ缶、味噌、ハム、バター、ごま	もやし、みかん、長葱、キャベツ、人参、玉葱、えのきたけ、牛蒡、小松菜、ひじき
2・16	木	御飯 鯖の当座煮 南瓜の味噌煮 すまし汁(水菜・人参・玉葱)	牛乳 ポテトフライ りんご	じゃが芋、米、油、砂糖	牛乳、鯖、味噌	南瓜、りんご、人参、玉葱、水菜
3・17	金	ぶどうパン ミートローフ ほうれん草ソテー 野菜スープ(レタス・人参・玉葱)	牛乳 3日 恵方巻き 17日 のり巻き(ツナ) いちご	ぶどうパン、米、砂糖、マヨネーズ、パン粉、油	牛乳、豚挽、卵、ツナ缶 3日 カニカマ	いちご、玉葱、人参、ほうれん草、レタス、ピーマン、海苔 3日 胡瓜
4・18	土	御飯 豚肉とさつまいもの炒めもの ゆかり和え 味噌汁(白菜・玉葱)	牛乳 ミニハート カルテツゴフレット バナナ	米、さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉、味噌	バナナ、かぶ、白菜、人参、玉葱、かぶ・葉
6・20	月	カレーライス ブロッコリーのサラダ 若布スープ (若布・長葱)	牛乳 蒸しパン オレンジ	米、じゃが芋、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、豆乳、バター	玉葱、ブロッコリー、オレンジ、人参、南瓜、長葱、若布
7・21	火	ジャージャー麺 さつまいものオレンジ煮 野菜スープ (小松菜・人参・玉葱)	牛乳 カルテツおさかなサブレ こつぶじゃがあられ バナナ	中華麺、さつまいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚挽、味噌	バナナ、玉葱、人参、小松菜、竹の子、長葱、オレンジ濃縮果汁、干椎茸
8・22	水	ロールパン 鮭と白菜のクリームシチュー ミックスサラダ りんご	牛乳 おにぎり みかん	ロールパン、じゃが芋、米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、鶏挽、バター	レタス、りんご、みかん、白菜、玉葱、人参、コーン缶
9	木	御飯 鶏肉のコーンフレーク焼き おかか和え 味噌汁(里芋・玉葱・しめじ)	牛乳 マカロニきな粉 いちご	米、里芋、マカロニ、コーンフレーク、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、味噌、きな粉、かつお節	いちご、ほうれん草、人参、玉葱、しめじ
10・24	金	御飯 鯖の竜田揚げ うの花炒り 味噌汁(かぶ・葉・玉葱)	牛乳 フレンチトースト りんご	米、食パン、こんにやく、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鯖、卵、おから、味噌、バター	りんご、かぶ、長葱、人参、玉葱、かぶ・葉、干椎茸
25	土	ご飯 鶏肉の旨煮 野菜炒め 味噌汁(南瓜・玉葱)	牛乳 ミルクビスケット 木葉せんべい バナナ	米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、味噌	バナナ、カリフラワー、大根、南瓜、玉葱、ほうれん草、人参
13・27	月	けんちんうどん 白菜のごま酢和え ヨーグルト	牛乳 おにぎり(若菜) グレープフルーツ	干麺、米、里芋、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、油揚げ、しらす、ごま	グレープフルーツ、白菜、人参、大根、長葱、牛蒡、干椎茸
14・28	火	御飯 かじきのバター醤油焼き 煮浸し 味噌汁(豆腐・人参・万能葱)	牛乳 フルーチェ いちご ミニぽん こざかな オレンジ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、かじき、バター、豆腐、味噌、さつまいも揚げ	青梗菜、オレンジ、人参、万能葱
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	580kcal	鉄	2.7g
			たんぱく質	23.8g	カルシウム	272mg
			脂質	18.9g	ビタミンC	41mg
			塩分	2.7g	食物繊維	5.9g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 後期食・完了期食

2023年2月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 後期食・完了期食 (I・II)		午後 後期食・完了期食 (I)		午後 完了期食 (II)	
1・15	水	全粥・軟飯 五目卵焼き さつま芋のサラダ 味噌汁	小松菜 卵、ツナ、人参、玉葱、 さつま芋、人参 キャベツ、玉葱	全粥・軟飯 魚の味噌煮 大根ステーキ すまし汁	たら、玉葱 大根 ブロッコリー、人参	セサミケーキ すまし汁	小麦粉、砂糖、ごま、 卵、バター、牛乳、 ベーキングパウダー ブロッコリー、人参
2・16	木	全粥・軟飯 煮魚 南瓜の味噌煮 すまし汁	鮭 南瓜 茄子、人参、玉葱	煮込みうどん ポテトフライ 白菜の炒めもの	うどん、鶏挽、人参、 玉葱 じゃが芋、油 白菜、玉葱、にら	ポテトフライ すまし汁	じゃが芋、油、塩 人参、玉葱
3・17	金	パンがゆ・食パン ミートローフ ほうれん草ソテー 野菜スープ	パン粉、牛乳、ケチャップ、ソース 豚挽、卵、人参、玉葱、ピーマン、 ほうれん草、人参、玉葱 大根、人参、玉葱	全粥・軟飯 煮魚 和えもの 味噌汁	鮭、人参、玉葱、かつお節 カリフラワー 里芋、玉葱	軟飯 煮魚 和えもの	鮭、人参、玉葱、かつお節 カリフラワー
4・18	土	全粥・軟飯 豚挽とさつま芋の炒め煮 ゆかり和え 味噌汁	豚挽、さつま芋 かぶ、葉、人参、ゆかり 白菜、玉葱	全粥・軟飯 豆腐の野菜煮 キャベツの味噌炒め すまし汁	豆腐、玉葱、小松菜 キャベツ 青梗菜、人参	軟飯 豆腐の野菜煮 キャベツの味噌炒め	豆腐、玉葱、小松菜 キャベツ
6・20	月	全粥・軟飯 肉じゃが ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋 ブロッコリー、人参 麩、玉葱	全粥・軟飯 炒り卵 南瓜の煮物 洋風味噌汁	卵、にら、玉葱 南瓜 ほうれん草、人参、牛乳	蒸しパン 洋風味噌汁	小麦粉、砂糖、 豆乳、南瓜、 ベーキングパウダー ほうれん草、人参、牛乳
7・21	火	煮込みうどん さつま芋のオレンジ煮 コンソメ煮	うどん、豚挽、人参、 玉葱 さつま芋、オレンジジュース 小松菜、人参、玉葱	全粥・軟飯 魚の甘酢煮 和えもの 味噌汁	かじき、人参、玉葱 白菜、人参 大根、玉葱	軟飯 魚の甘酢煮 和えもの	かじき、人参、玉葱 白菜、人参
8・22	水	パンがゆ・食パン 鮭のクリームシチュー ミックスサラダ・フルーツ	鮭、人参、玉葱、じゃが芋、 白菜、バター、牛乳、小麦粉 キャベツ、人参・バナナ	全粥・軟飯 鶏挽のケチャップ煮 かぶのチーズ蒸し 味噌汁	玉葱、ケチャップ 鶏挽、人参、ピーマン、 かぶ、チーズ カリフラワー、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、鶏挽、人参、玉葱、 塩、コンソメ、ケチャップ カリフラワー、玉葱
9	木	全粥・軟飯 つくね煮 おかか和え 味噌汁	鶏挽 ほうれん草、人参、かつお節 里芋、玉葱	煮込みうどん 冬瓜の煮物 青梗菜炒め	うどん、しらす、 人参、南瓜 冬瓜、玉葱 青梗菜	マカロニきな粉 味噌汁	マカロニ、きな粉、 砂糖、塩 人参、南瓜
10・24	金	全粥・軟飯 煮魚 うの花炒り 味噌汁	たら おから、人参、玉葱 かぶ、葉、玉葱	パンがゆ・食パン 豆腐ステーキ 粉ふき芋 野菜スープ	豆腐、小麦粉 じゃが芋、青のり キャベツ、人参	フレンチトースト 野菜スープ	食パン、卵、牛乳、 砂糖、バター キャベツ、人参
25	土	全粥・軟飯 鶏挽の旨煮 野菜炒め 味噌汁	鶏挽、大根、ほうれん草 カリフラワー、人参、玉葱 南瓜、玉葱	全粥・軟飯 魚のホイル蒸し ごま和え 味噌汁	鮭、玉葱 茄子、ごま さつま芋、人参	軟飯 魚のホイル蒸し ごま和え	鮭、玉葱 茄子、ごま
13・27	月	煮込みうどん しらす和え ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、 玉葱、里芋、大根 しらす、白菜、人参 プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 煮奴 野菜炒め 味噌汁	豆腐 小松菜、人参 冬瓜、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、かつお節、醤油 冬瓜、玉葱
14・28	火	全粥・軟飯 魚のバター醤油焼き 煮浸し 味噌汁	かじき、小麦粉、バター 青梗菜、人参 豆腐、人参、玉葱	全粥・軟飯 チキンバーグ トマト和え 野菜スープ	鶏挽、人参 かぶ、トマト じゃが芋、玉葱	軟飯 チキンバーグ トマト和え	鶏挽、人参 かぶ、トマト

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 初期食・中期食

2023年2月

常盤ころ保育園

日	曜	午前 初期食Ⅰ	午前 初期食Ⅱ	午前 中期食Ⅰ・Ⅱ		午後 中期食Ⅰ・Ⅱ	
1・15	水	つぶしがゆ・野菜スープ さつま芋ペースト 小松菜ペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ さつま芋つぶし・たい 小松菜つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ 鶏挽の旨煮 さつま芋マッシュ	鶏挽、キャベツ、玉葱、 小松菜、だし、醤油 さつま芋、だし	七倍がゆ 魚の味噌煮 野菜の煮物	たら、だし、味噌 ブロッコリー、大根、 人参、だし
2・16	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 南瓜つぶし	七倍がゆ 煮魚 クタクタ煮	鮭、だし 人参、玉葱、南瓜、 だし、味噌	煮込みうどん 煮奴	うどん、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、醤油 豆腐、白菜、だし、塩
3・17	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト ほうれん草ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 大根つぶし ほうれん草つぶし	パンがゆ 豆腐のスープ煮 紅白煮	豆腐、玉葱、 ほうれん草、だし、醤油 大根、人参、だし	七倍がゆ 鶏の煮物 里芋の味噌煮	鶏挽、カリフラワー、 玉葱、だし、醤油 里芋、人参、だし、味噌
4・18	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 白菜つぶし かぶつぶし	七倍がゆ 鶏挽の味噌煮 野菜煮	鶏挽、だし、味噌 白菜、かぶ、人参、 だし、醤油	七倍がゆ 鮭の野菜煮 煮浸し	鮭、玉葱、キャベツ、 だし、醤油 小松菜、人参、だし
6・20	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい じゃが芋つぶし ブロッコリーつぶし	七倍がゆ 豆腐の旨煮 じゃが芋のマッシュ	豆腐、人参、玉葱、 ブロッコリー、だし、醤油 じゃが芋、だし	七倍がゆ 鶏挽と野菜の煮物 南瓜の煮物	鶏挽、人参、玉葱、 だし、塩 南瓜、だし
7・21	火	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 小松菜ペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 小松菜つぶし さつま芋つぶし	煮込みうどん さつま芋の煮物	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、だし、味噌 さつま芋、小松菜、 だし、醤油	七倍がゆ 魚のおろし煮 煮浸し	たら、大根、だし、醤油 人参、玉葱、白菜、だし
8・22	水	つぶしがゆ・野菜スープ 白菜ペースト じゃが芋ペースト キャベツペースト	パンがゆ・野菜スープ 白菜つぶし・しらす じゃが芋つぶし キャベツつぶし	パンがゆ 鮭のやわらか煮 キャベツのだし煮	鮭、じゃが芋、 白菜、人参、だし、醤油 キャベツ、だし	七倍がゆ 豆腐の旨煮 クタクタ煮	豆腐、人参、玉葱、 かぶ、だし、味噌 カリフラワー、だし、醤油
9	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 煮奴 里芋のトロトロ煮	豆腐、だし、醤油 里芋、人参、玉葱、 ほうれん草、だし、味噌	煮込みうどん 冬瓜の煮物	うどん、しらす、人参、 青菜、だし、醤油 冬瓜、玉葱、だし
10・24	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト かぶペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし かぶつぶし	七倍がゆ 煮魚 かぶの煮物	たら、だし、塩 かぶ、人参、玉葱、だし	パンがゆ そぼろ煮 スープ煮	鶏挽、だし じゃが芋、人参、 キャベツ、だし、醤油
25	土		つぶしがゆ・野菜スープ 南瓜つぶし・豆腐 ほうれん草つぶし カリフラワーつぶし	七倍がゆ 鶏挽のあんかけ 南瓜の煮物	鶏挽、人参、ほうれん草、 カリフラワー、だし、味噌 南瓜、だし	七倍がゆ 豆腐のトロみ煮 温野菜	豆腐、だし、醤油 人参、玉葱、茄子、 さつま芋、だし
13・27	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト 白菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 大根つぶし 白菜つぶし	煮込みうどん しらす煮 ヨーグルト	うどん、人参、里芋 白菜、だし、醤油 しらす、大根、だし プレーンヨーグルト	七倍がゆ 豆腐の煮物 味噌煮	豆腐、人参、冬瓜、 玉葱、だし、醤油 小松菜、だし、味噌
14・28	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 青菜つぶし	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 煮浸し	豆腐、だし、味噌 人参、玉葱、青菜、 だし、塩	七倍がゆ 鶏挽のトマト煮 じゃが芋のマッシュ	鶏挽、人参、玉葱、 トマト、かぶ、だし、醤油 じゃが芋、だし

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

軽食献立表

2023年2月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1・15 水	ふかし芋	さつまいも			食塩
2・16 木	おにぎり(コーン)	米		コーン缶	食塩
3・17 金	和風スパゲティ	スパゲティ、油	ベーコン、かつお節	人参、玉葱、椎茸	コンソメ、醤油
6・20 月	サンドイッチ	食パン		いちごジャム	
7・21 火	おにぎり(たらこ)	米	たらこ		食塩
8・22 水	ホットケーキ	ホットケーキ粉、 メープルシロップ、油	豆乳		
9 木	揚げパン	ロールパン、 グラニュー糖、油			
10・24 金	きつねおにぎり	米、砂糖	油揚げ		みりん、醤油
13・27 月	ホットドッグ	ロールパン	ウインナー		ケチャップ
14・28 火	おにぎり(鶏そぼろ)	米、砂糖	鶏挽肉		みりん、醤油

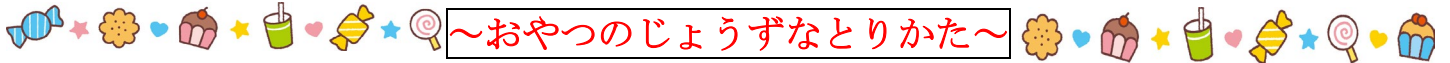
※材料の都合により献立が変更になることがあります。



給食だより

2023年2月
常盤こころ保育園

2月4日は立春といい、春が始まる日です。歴の上では春といっても、まだまだ寒い日が続きます。木々や草花も小さな芽をふくらませて、春が来るのをじっと待っています。寒さを吹き飛ばして、元気に冬を乗り越りましょう。今回の給食だよりはおやつのとりに方についてお話します。



★おやつが必要な理由

大人と比べて子どもは、成長のために、たくさんのエネルギー・栄養素が必要です。しかし、子どもの胃は小さく、一度にたくさん食べることができません。そのため、おやつをプラスして、食事だけでは不足する栄養素を補います。ただし、内容や食べ方を間違えると、将来の生活習慣病の原因となってしまうこともあります。おやつは「食事の一部」と考えましょう。

★おやつのはょうずなとりのポイント

・栄養豊富な食べ物を選ぶ

必要なエネルギーと共に、不足しがちなビタミン・ミネラルを補給できる食品を選ぶことが大切です。カルシウムを多く含み、牛乳やヨーグルト、食物繊維が豊富な芋類やビタミンが豊富な果物を組み合わせるとよいでしょう。



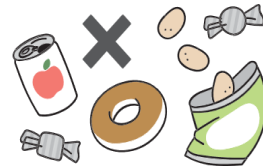
・糖質や油脂が多いものを避ける

糖質や油脂が多く、少量でたくさんのエネルギーを摂取できてしまう甘い食べ物やスナック菓子は、次の食事に影響がでてしまうため避けましょう。

・市販品を与える時には「食品表示」を確認

子ども向け製品の特長

- ・原材料がシンプルで食品添加物が少ない
- ・食塩相当量が一般製品に比べて少ない
- ・エネルギー（糖質・脂質）が一般製品に比べて少ない
- ・カルシウムや鉄の表示がある



・誤嚥や窒息のおそれがある食品に注意

一般的におやつとなる食べ物の中には、子どもにとって危険なものがあります。特に事故が多い、ナッツ類や硬い豆については、消費者庁が「5歳以下の子どもには食べさせないで」と注意を喚起しています。



・異なる味の「交互食べ」は避ける

異なる味を交互に食べると、食べ過ぎにつながります。

・おやつは決まった場所・器で食べる

おやつは「食事」と同じように提供しましょう。いつもの場所で、お皿を用意し、適切な量を与えましょう。子どもは目の前に好きな食べ物があれば、たくさん食べてしまい、次の食事が食べられなくなるので注意が必要です。

・「大人の嗜好品」と「子どものおやつ」を分ける

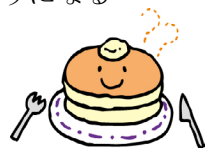
子どもは、新しいものを避けようとするため、大人が食べているものを、自ら欲しがる姿はあまり見られません。ただし、目にする回数が多ければ多いほど好感度が増し、欲しがるようになるため、大人の嗜好品は子どもから見えないところで食べましょう。

★どんなおやつがいいの？

- ①おにぎり+牛乳
- ②ふかし芋+牛乳
- ③ホットケーキ+牛乳
- ④おにぎり+果物+麦茶
- ⑤サンドイッチ+果物+麦茶

・・・など

*食事前の時は、量を減らして与えましょう。



食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士に声をかけてください。