



|    | 1日(水)<br>17日(金)   | 2日(木)<br>15日(水)  | 3日(金)<br>20日(月)   | 6日(月)<br>21日(火)  | 7日(火)<br>22日(水)  | 8日(水)<br>16日(木)  |
|----|---|--|---|--|--|--|
| 献立 | 御飯<br>豚の生姜焼き<br>はくさいの納豆和え<br>さつまいもとわかめのみそ汁<br>果物(りんご)   | 御飯<br>お好み焼き(マヨドレ)<br>大根のツナ煮<br>えのきと豆腐の中華スープ<br>果物(バナナ)   | パン(イエローロール)<br>鮭のムニエル(片栗粉)<br>さつまいものココロサラダ<br>はくさいとベーコンのスープ<br>果物(いちご)  | スパゲッティーミートソース<br>キャベツとハムのサラダ<br>かぼちゃのポタージュ<br>果物(りんご)  | 御飯<br>牛肉と大豆のカレー炒め<br>ごぼうのサラダ(マヨドレ)<br>とうふときゃべつのみそ汁<br>果物(いよかん)   | ミニ黒糖<br>鬼さんハンバーグ(卵、パン粉、牛乳なし)<br>小松菜とツナのポン酢和え<br>きゃべつとベーコンのコンソメスープ<br>カルシウムたまごボーロ   |
| 材料 | <b>精白米</b><br>豚もも<br>たまねぎ<br>日本酒<br>こいくちしょうゆ<br>はちみつ<br>しょうが<br>にんじん<br><br>はくさい<br>かいわれ<br>納豆<br>糸花鯉<br>こいくちしょうゆ<br><b>すりみそ</b><br>だし<br>さつまいも<br>油揚げ<br>カットわかめ<br><br>りんご | <b>精白米</b><br>豚ももミンチ<br>食塩<br>キャベツ<br>ねぎ<br>鶏卵<br>干し桜えび(無着色)<br>かつお粉<br>薄力粉<br>ベーキングパウダー<br>かつお・昆布だし<br>山芋パウダー<br>いか天入り天かす<br>お好みソース<br>日清 マヨドレ<br>糸花鯉<br>あおのり<br><br>だいこん<br>にんじん<br>ツナ缶<br>味の素KKコンソメ<br>本みりん<br>こいくちしょうゆ<br><br>えのきだけ<br>カットわかめ<br>豆腐(絹ごし)<br>中華味<br>食塩<br><br>バナナ | NEGイエロー30g×1ヶ<br>アトランティックサーモン<br>食塩<br>こしょう<br>片栗粉<br>有塩バター<br>キャベツ<br><br>さつまいも<br>にんじん<br>きゅうり<br>日清 マヨドレ<br>豆乳(調整豆乳)<br>食塩<br>はちみつ<br><br>味の素KKコンソメ<br>食塩<br>はくさい<br>ベーコン<br>ほうれんそう<br><br>いちご | スパゲッティ<br>オリーブ油<br>牛ももミンチ<br>ホールトマト水煮缶<br>味の素KKコンソメ<br>白ワイン<br>たまねぎ<br>にんにく<br>薄力粉<br>有塩バター<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>パセリ<br><br>キャベツ<br>ローズハム<br>冷凍コーン<br>日清 マヨドレ<br><br>かぼちゃ<br>たまねぎ<br>味の素KKコンソメ<br>牛乳<br>食塩<br>こしょう<br>ホイップクリーム<br><br>りんご | <b>精白米</b><br>牛肉 もも肉<br>食塩<br>こしょう<br>たまねぎ<br>エリンギ<br>水煮だいず<br>ほうれんそう<br>大豆油<br>トマトケチャップ<br>白ワイン<br>カレー粉<br>食塩<br><br>ごぼう<br>にんじん<br>きゅうり<br>いりごま<br>日清 マヨドレ<br>食塩<br><br><b>すりみそ</b><br>だし<br>豆腐(絹ごし)<br>キャベツ<br><br>いよかん | ミニ黒糖<br>牛ももミンチ<br>豚ももミンチ<br>たまねぎ<br>豆腐(絹ごし)<br>片栗粉<br>食塩<br>こしょう<br>大豆油<br>にんじん<br>冷凍コーン<br>ブロックリー<br><br>こまつな<br>えのきだけ<br>ツナ缶<br>味ぽん<br><br>味の素KKコンソメ<br>食塩<br>キャベツ<br>ベーコン<br>たまねぎ<br>パセリ<br><br>カルシウムたまごボーロ |

お楽しみ  
給食  
「節分」



\*献立、食材は都合により変更になることがあります。

|    | 9日(木)<br>24日(金)  | 10日(金)<br>23日(木)  | 13日(月)   | 14日(火)<br>27日(月)  |
|----|--|---|--|---|
| 献立 | 御飯<br>さわらのごまみそ焼き<br>かぼちゃの小豆煮<br>豆腐とほうれん草のすまし汁<br>普通・粗ミルクスティック<br>押し・ペースト;ウエハース   | 御飯<br>照り焼きチキン<br>にんじんときゅうりの中華風サラダ<br>だいこんとわかめのみそ汁<br>果物(いよかん)   | 御飯<br>かんぱちの塩焼き<br>だいこんと油揚げのやわらか煮<br>かぼちゃとわかめのみそ汁<br>果物(いよかん)   | レーズンパン<br>冬野菜のシチュー(卵不使用)<br>チンゲンサイとツナのフレンチサラダ<br>果物(いちご)  |
| 材料 | <b>精白米</b><br>さわら<br><b>すりみそ</b><br>本みりん<br>三温糖<br>いりごま<br>キャベツ<br><br>かぼちゃ<br>上白糖<br>こいくちしょうゆ<br>かつお・昆布だし<br>あずき<br>上白糖<br>かつお・昆布だし<br><br>かつお・昆布だし<br>豆腐(絹ごし)<br>食塩<br>うすくちしょうゆ<br>ほうれんそう<br>たまねぎ<br><br>ミルクスティック<br>ウエハース | <b>精白米</b><br>鶏肉もも皮付き<br>こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>日本酒<br>上白糖<br>ブロックリー<br><br>にんじん<br>きゅうり<br>ローズハム<br>食塩<br>穀物酢<br>上白糖<br>ごま油<br>こいくちしょうゆ<br><br><b>すりみそ</b><br>かつお・昆布だし<br>豆腐(絹ごし)<br>だいこん<br>カットわかめ<br><br>いよかん | <b>精白米</b><br>かんぱち<br>食塩<br>ブロックリー<br><br>だいこん<br>にんじん<br>油揚げ<br>日本酒<br>かつお・昆布だし<br>三温糖<br>こいくちしょうゆ<br><br><b>すりみそ</b><br>だし<br>キャベツ<br>カットわかめ<br>かぼちゃ<br><br>いよかん | NEGレーズンラウンド40g×1ヶ<br><br>鶏ミンチ<br>豆腐(絹ごし)<br>片栗粉<br>食塩<br>こしょう<br>だいこん<br><b>はくさい</b><br>カリフラワー<br>にんじん<br>たまねぎ<br>コーン缶<br>有塩バター<br>薄力粉<br>牛乳<br>味の素KKコンソメ<br>食塩<br>こしょう<br><br>チンゲンサイ<br>きゅうり<br>ツナ缶<br>サラダ油<br>穀物酢<br>食塩<br>こしょう<br>上白糖<br><br>いちご |

★地元のおやさい使っています! (普賢寺ふれあいの駅より納品)

精白米 すりみそ はくさい



偏食への対応

- ① おなかをすかせる……しっかり遊んで、満足してから、食事に向かいましょう。お腹がすいていないと、好きなものにしかが目が向きにくくなります。
- ② 調理方法を工夫する……揚げる、焼くなどこどもが好きな調理方法や、汁物など好きなものに入れると食べられることもあります。好きな食材と組み合わせることも良いです。こどもさん一人一人の好みを探りましょう。給食で初めて食べた! というメニューがあれば、レシピをお渡しするので、栄養士や調理員までお声かけください。
- ③ 長い目で見ると……触った感じやにおい、見た目嫌な場合、食事そのものに嫌悪感を抱かないように無理強いはいしません。いろいろな遊びができるようになると、食事も広がります。こどもさんの成長により受け入れが良くなると、食べられるようになることも多いです。

給食試食会のお知らせ

日時: ①2月8日(水)12:15~12:45 ②2月16日(木)12:30~13:00 今年度の入園児及び給食を始めたこどもさんの保護者様を対象にしています。対象の方には、お知らせを配布します。楽しいランチタイムです。お気軽にご参加ください。

\*献立、食材は都合により変更になることがあります。

<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

|        |         |        |       |       |      |       |       |       |       |       |       |
|--------|---------|--------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| エネルギー  | 375Kcal | タンパク質  | 15.7g | 脂質    | 12g  | カルシウム | 112mg | 鉄     | 2.1mg | ビタミンA | 154μg |
| ビタミンB1 | 0.25mg  | ビタミンB2 | 0.2mg | ビタミンC | 37mg | 食物繊維  | 3.7g  | 食塩相当量 | 1.9g  |       |       |