



	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
献立	御飯 牛肉と大根の煮物 小松菜とハムのマヨネーズ炒め 玉ねぎとわかめのみそ汁 果物(いちご)	チキンカレーピラフ 切り干し大根の煮物 白菜のコンソメスープ 果物(りんご)	御飯 豚肉のみそ焼き キャベツと油揚げの煮物 中華風コンソメスープ 果物(いよかん)	北海道ミルクパン 冬野菜のシチュー(鶏) ほうれん草のしらす和え 果物(りんご)	御飯 ささみのフライ 大豆の五目煮 かぼちゃとわかめのみそ汁 果物(いちご)	御飯 さばの竜田揚げ キャベツとニンジンのごま和え さといもと油揚げのみそ汁 果物(バナナ)
材料	精白米 牛肉 もも肉 だいこん にんじん ピーマン 生しいたけ しょうが すりみそ 上白糖 本みりん かつお・昆布だし こまつな ロースハム 鶏卵 サラダ油 マイルドマヨネーズ 食塩 すりみそ かつお・昆布だし たまねぎ カットわかめ えのきたけ いちご	精白米 鶏もも皮なし たまねぎ にんじん ピーマン 味の素KKコンソメ 水 カレー粉 トマトケチャップ 食塩 有塩バター 切り干し大根 にんじん 竹輪(卵不使用) かつお・昆布だし サラダ油 三温糖 本みりん こいくちしょうゆ 味の素KKコンソメ 食塩 はくさい 冷凍コーン ウインナー(卵不使用) りんご	精白米 ごま油 にんじん ピーマン 豚もも 本みりん 日本酒 こいくちしょうゆ すりみそ キャベツ 油揚げ かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 中華味 水 冷凍コーン 鶏卵 たまねぎ 食塩 こいくちしょうゆ 片栗粉 かいわれ いよかん	北海道ミルクパン 鶏もも皮なし だいこん はくさい カリフラワー にんじん たまねぎ コーン缶 水 有塩バター 薄力粉 牛乳 味の素KKコンソメ 食塩 こしょう ほうれんそう ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ りんご	精白米 鶏肉ささみ 食塩 片栗粉 牛乳 コーンフレーク ブロッコリー 水煮だいず にんじん 糸こんにゃく 天然山だし昆布三つ切B さやいんげん かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 三温糖 すりみそ かつお・昆布だし たまねぎ カットわかめ かぼちゃ いちご	精白米 さば しょうが こいくちしょうゆ 日本酒 片栗粉 サラダ油 きゅうり キャベツ にんじん いりごま 上白糖 こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし さといも 油揚げ たまねぎ バナナ



いよかんは旬の果物です

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
	27日(火)		26日(月)	28日(水)
献立	御飯 鮭の塩こうじ焼き かぼちゃの甘煮 けんちん汁 果物(りんご)	御飯 お好み焼き(マヨドレ) ひじきとちくわの煮物 豆腐とえのきのみそ汁 果物(いよかん)	パン(イエローロール) 大豆入りチーズハンバーグ 小松菜とツナのポン酢和え にんじんとかぼちゃのポタージュ ストロベリーパバロア	御飯 かわいいの煮付け ほうれん草とウインナーのソテー だいこんと揚げのみそ汁 普・粗:ミルクスティック 押:ビスコ ペ:管:ゼリー
材料	精白米 アトランティックサーモン 塩こうじ キャベツ かぼちゃ かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 三温糖 さといも だいこん にんじん ごぼう 豆腐(絹ごし) ねぎ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 日本酒 かつお・昆布だし りんご	精白米 豚ももミンチ 食塩 キャベツ ねぎ 鶏卵 干し桜えび(無着色) かつお粉 薄力粉 ベーキングパウダー かつお・昆布だし 山芋パウダー いか天入り天かす お好みソース 日清 マヨドレ 糸花鰹 あおのり ひじき 竹輪(卵不使用) にんじん ピーマン 日本酒 こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 サラダ油 かつお・昆布だし すりみそ かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) えのきたけ カットわかめ いよかん	NEGイエロー30g×1ヶ 牛ももミンチ 水煮だいず たまねぎ プロセスチーズ 豆腐(絹ごし) 片栗粉 食塩 こしょう ナツメグ トマトケチャップ にんじん こまつな えのきたけ ツナ缶 味ぼん にんじん たまねぎ かぼちゃ 味の素KKコンソメ 牛乳 豆乳(調整豆乳) 食塩 こしょう 有塩バター 上新粉 パバロア(ストロベリー) 牛乳 らくらくホイップ いちご	精白米 かわいい かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 料理酒 三温糖 カットわかめ ほうれんそう ウインナー(卵不使用) サラダ油 食塩 こしょう すりみそ かつお・昆布だし だいこん 油揚げ かいわれ ミルクスティック ビスコ ゼリー



お楽しみ給食「バレンタイン」

★ 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 ほうれん草

偏食への対応

無理強いせず、長い目で見る事が基本です。センターでは、下記のことを取り組んでいます。

- ① おなかをすかせる……しっかり遊んで、満足してから、食事に向かえるようにしています。お腹がすいていないと、好きなものにしか目が向きにくくなります。
- ② 調理方法を工夫する……揚げる、焼くなど子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。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 食べない理由を考える……子どもさんには食べない理由があります。
 - ・お腹が空いていない⇒朝の活動をしっかりする。朝食の量の調整。
 - ・好きな物がない⇒ご飯にふりかけ、調味料で味をかえる。
 - ・食感が嫌。⇒ハサミでカット、すりつぶす。
 - ・周りが気になる。⇒位置、向き、配席を要する。

<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	363Kcal	タンパク質	16.1g	脂質	10.2g	カルシウム	107mg	鉄	1.9mg	ビタミンA	234 μg
ビタミンB1	0.22mg	ビタミンB2	0.23mg	ビタミンC	33mg	食物繊維	4.4g	食塩相当量	2g		