

[2022年 2月]

給食献立表

<3号認定>

(3歳未満児)

貢川幼稚園

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	火	プチハンバーグ・プチふんわりミルク・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	538	13.4	10.7	196	0.4
2	水	ミンチカレー・きゅうりとささみの和え物・牛乳・福神漬け	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	479	18.7	13.7	238	1.5
3	木	スパゲティーナポリタン・コーンスローサラダ・わかめスープ	ビスケット チーズ蒸しパン・野菜ジュース	481	14.3	15.5	111	2.4
4	金	チキンカツ・かんきつサラダ・チョコチップパン・いわしのつみれ汁	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	534	24.2	20.7	106	2.7
7	月	焼きそば・カニカマのマヨネーズ和え・コンソメスープ	プチお菓子 バナナのケーキ・野菜ジュース	500	14.5	13.0	90	1.7
8	火	プチ照り焼き・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・牛乳	560	16.1	17.7	193	0.3
9	水	ポークカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬け	プチお菓子 ほうれん草のふんわり蒸しケーキ・麦茶	528	16.3	13.2	319	1.6
10	木	かき揚げうどん・ちくわのサラダ・ヨーグルト	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	501	16.7	15.2	187	2.3
14	月	栄養すいとん・ソーセージサラダ・食パン(ピーナツ)・牛乳	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	530	20.3	16.8	338	2.6
15	火	クリームパン・ハムサンド・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・牛乳	459	16.1	16.7	230	1.4
16	水	肉丼・ほうれん草ののり酢和え・牛乳	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	520	25.8	14.2	260	2.4
17	木	醤油ラーメン・じゃがいものツナマヨサラダ・ヨーグルト	ビスケット シュガーラスク・野菜ジュース	500	18.1	14.1	145	2.5
18	金	魚の人参マヨネーズ焼き・高野と大豆の煮物・チーズパン・みそ汁(さつま芋・しめじ)	プチお菓子 きな粉のふんわり蒸しケーキ・麦茶	539	25.3	22.4	282	2.8
21	月	豚肉と野菜のケチャップ炒め・マカロニサラダ・プレーンパン・飲むヨーグルト	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	515	20.1	18.1	150	2.1
22	火	プチコロッセ・プチふんわりいちご・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	538	14.4	11.7	196	0.4
24	木	きのこスパゲティー・グリーンサラダ・オニオンスープ	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース	430	13.1	13.4	86	2.3
25	金	白身魚のフライ・大根とさつまあげの煮物・メープルパン・みそ汁(豆腐・油揚げ)	プチお菓子 オレンジの蒸しケーキ・麦茶	423	23.5	14.4	175	2.5
28	月	チーズハンバーグ・ブロッコリーの和風マヨサラダ・きのこスープ・食パン(ブルーベリージャム)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	488	22.7	16.6	172	1.9

食べごよみ

節分の恵方巻きって？

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。
暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや
商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって
丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした
関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって
最近では全国的にもよく知られるようになってきました。

かぜに強い体を作る
免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとってはそのような毎日が
自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には
かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C
Eを含む緑黄色野菜や果物はウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。
これに良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉大豆製品を組み合わせ
て体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防に
なります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて元気に冬を
乗り切りましょう。