

曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			エネルギーたんぱく質 kcal/g	延長補食
				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		
月	4 18	ごはん 手作りふりかけ 魚の治部煮 みそ汁(白菜・長葱) 果物	牛乳 さつまいものスイーツサンド 	米、ごま油、白ごま 薄力粉、砂糖、食パン さつまいも、マヨネーズ	ちりめんじゃこ、削り節 あおのり、魚(生鮭) 味噌、牛乳、ヨーグルト	人参、ほうれん草、白菜 長葱、果物	530 kcal 22.1 g	カレー風味ごはん みそ汁
火	5 19	スパゲティナーポリタン 花野菜サラダ スープ(豆腐・わかめ) 果物	納豆チャーハン	スパゲティ、油 マヨネーズ、米	豚肉、粉チーズ、豆腐 わかめ、鶏挽肉 挽き削り納豆、削り節	玉葱、人参、ピーマン ブロッコリー、カリフラワー キャベツ、ホールコーン缶 果物、長葱	547 kcal 16.2 g	野菜マフィン スープ
水	6 20	ごはん 鯖のみぞれ煮 お浸し みそ汁(里芋・玉葱) 果物	牛乳 セサミトースト	米、片栗粉、薄力粉、油 砂糖、さつまいも、食パン マーガリン、白ごま 黒ごま	さば、味噌、牛乳	生姜、大根、白菜、小松菜 人参、玉葱、果物	549 kcal 19.2 g	里芋の味噌だれ和え すまし汁
木	7 21	中華丼 南瓜のグラッセ みそ汁(かぶ・かぶの葉) 果物	牛乳 カレーまん	米、油、片栗粉、砂糖 バター、薄力粉	豚肉、なると、味噌 牛乳、卵、豚挽肉	玉葱、人参、白菜、絹さや かぼちゃ、かぶ、かぶの葉 果物	577 kcal 17.5 g	わかめおにぎり みそ汁
金	8 22	胚芽パン ビーンズシチュー サラダ 果物	きのこおにぎり	胚芽パン、マーガリン 油、じゃがいも、薄力粉 砂糖、米	大豆、鶏肉、油揚げ のり	玉葱、人参、キャベツ トマトピューレ、大根 もやし、胡瓜、果物 えのきたけ	544 kcal 16.5 g	煮込みうどん
土	9 23	南蛮うどん マゼドアンサラダ 果物	牛乳 マシュマロクラッカーサンド	乾麺、油、片栗粉 じゃがいも、砂糖 クラッカー、マシュマロ	豚肉、牛乳	玉葱、人参、キャベツ 長葱、胡瓜、果物	496 kcal 14.4 g	牛乳 菓子
月	25	ボークカレー 甘酢和え スープ(水菜・麩) 果物	おでん	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、麩	豚肉、削り節 揚げボール	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールトマト缶 白菜、水菜、果物 こんにゃく(3歳以上児) 大根	495 kcal 14.9 g	和風パスタ スープ
火	12 26	ごはん 紅焼豆腐 大根サラダ みそ汁(玉葱・わかめ) 果物	牛乳 塩焼きそば	米、油、片栗粉、ごま油 砂糖、蒸し中華麺	豚挽肉、味噌、豆腐 わかめ、牛乳、豚肉	生姜、にんにく、長葱 人参、大根、キャベツ 玉葱、果物、もやし にら	551 kcal 19.1 g	茶漬け
水	13 27	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 三色和え すまし汁(大根・長葱) 果物	牛乳 ココアクリームサンド	米、バター、砂糖、油 食パン、薄力粉	生鮭、味噌、牛乳	玉葱、えのきたけ、しめじ チンゲン菜、もやし、人参 大根、長葱、果物	502 kcal 20.5 g	ケチャップライス スープ
木	14 28	りんごのカレーピラフ パンパキンサラダ スープ(白菜・小松菜) 果物	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	米、油、バター マヨネーズ、米粉、砂糖	ハム、牛乳、卵	りんご、干しぶどう、玉葱 かぼちゃ、胡瓜、人参 白菜、小松菜、果物 ほうれん草	541 kcal 10.9 g	ひじきおにぎり みそ汁
金	1 15	大豆入りじゃこごはん 鬼の金棒 おかか和え みそ汁(えのき茸・水菜) 果物	中華風おにぎり	米、砂糖、片栗粉、油 ごま油	煎り大豆、ちりめんじゃこ 豆腐、味噌、鶏挽肉 ひじき、削り節、豚挽肉 のり	人参、ごぼう、キャベツ もやし、えのきたけ、水菜 果物	507 kcal 16.8 g	じゃがおかか みそ汁
		ハムサンド 野菜サンド(人参) ポテトとキャベツのスープ サラダ 果物		食パン、マヨネーズ 黒砂糖食パン、砂糖 じゃがいも、バター、油 米、ごま油	ハム、鶏肉、豚挽肉 のり	人参、玉葱、キャベツ ホールコーン缶 グリーンピース、大根 チンゲン菜、果物	498 kcal 15.0 g	
土	2 16	なかよし井 ナムル みそ汁(じゃが芋・人参)	牛乳 果物 菓子	米、砂糖、片栗粉、 油、ごま油、じゃがいも	豚肉、卵、味噌、牛乳	玉葱、グリーンピース もやし、大根、人参 果物	540 kcal 17.4 g	牛乳 菓子

- ★行事その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★乳児は午前のおやつとして牛乳と菓子がつきます。
- ★2月提供予定の果物〜りんご・いよかん・みかん・いちご
(入荷状況により変わります)
- ★毎食(昼・おやつ・延長補食)、麦茶がつきます。

区立保育園給食における給与栄養日標準

	乳 児		幼 児		延長補食(幼児)	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
給与目標	462kcal	15.0g	549kcal	17.8g	89kcal	2.2g
今月の平均	477kcal	16.1g	530kcal	17.1g	89kcal	2.2g

2月3日(日)は節分です。
給食では1日(金)に、「大豆入りじゃこごはん」と「鬼の金棒」を提供します。鬼の金棒は、豆腐と鶏挽肉をよく練って形どり、ごぼうを持ち手として揚げます。鬼を払い、元気に過ごせますように…。

食事を楽しむために大切なこと

種やかな食環境をつくる

食べることに集中できる環境を整えることが大切です。テレビを消す、おもちゃを片付ける、食事の少し前から声をかける等、「ごはんの時間」が近づいていることを子どもに知らせて、子どもの気持ちを食事にに向けてあげましょう。

楽しい会話をする

食事中の会話は、味や香りなど、感じたことを言葉にしたり、その日にあったことを話したり、聞いたりしながら、「楽しい!」や「うれしい!」が「おいしい!」と一緒に記憶され、食べられるもの(好きなもの)が増えていく時間にもなります。忙しい毎日ですが、大人も食べることを楽しむことで、子どもの食事がスムーズに進むこともあります。食事を楽しむことを心がけていけると良いですね。

主食・主菜・副菜をそろえて

季節の食材を使った料理を食べ、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけることで、いろいろな食材を体験することができます。給食も行事食や季節の食材を取り入れています。ぜひ参考にしてみてください。

