

給食だより

令和5年 2月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園
給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子
西尾 真理子

新しい年を迎え1ヶ月があっという間に過ぎました。節分を過ぎるともう春だといわれますが、まだまだ寒い日が続きます。暖かくなったり寒くなったりと「三寒四温」を経て、少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、毎日の食事でしっかりと栄養のあるものを食べて元気に春を迎えましょう！



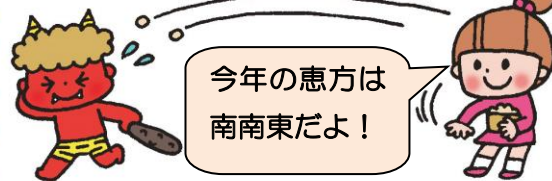
レシピ紹介

豆乳ブラウニー

小麦粉 20g ベーキングパウダー0.3g サラダ油 7g
三温糖 7g 豆乳 15g ココア 1.5g



- ① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて、ふるいにかける。
- ② サラダ油に三温糖を加え、よく混ぜる。さらに、豆乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ③ ②に①とココアとココアを加え、さっくり混ぜる。
- ④ アルミカップに流し入れ、180℃に熱したオーブンで15分から20分焼く。



今年の恵方は南南東だよ！

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=大豆です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでみてください。

大豆製品を食べよう

大豆は昔から「畑の肉」と言われるほど植物性たんぱく質が多い食品です。脂質量も少なく肉類に含まれない食物繊維が豊富です。鉄分やカルシウムも多く含まれています。子どもは豆類での窒息等の危険性もあるため摂取には注意が必要ですが、大豆製品は栄養機能食品として優れています。普段の食事に積極的に取り入れていきたいですね。

食事の正しい姿勢って??

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの目線の高さにおもちゃなど気になるものが入らないように片付けることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

2月の目標

年齢にあった食事マナーを身につける

今月の予定

3日(金) 節分



2023年 2月 新福島ちどり保育園献立表

		1	2	4	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17	行事食メニュー	
		水	木	土	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	金	
		のりもりの・シレビ・スカット 低脂肪牛乳	うの花クッキー 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	のりもりの・シレビ・スカット 低脂肪牛乳	こめせんべい・ラムネ 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	のりもりの・シレビ・スカット 低脂肪牛乳	うの花クッキー 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	
行事		発表会写真撮影		生活発表会(乳児)	身体測定(幼児)	身体測定(乳児) 予行④(3,4歳)	予行④(5歳)					避難訓練			節分の集い	
昼 食	★炊き込みごはん	★豚酢丼	★ハヤシライス	★ごはん	★鶏なんぼうどん	★ごはん	★七分つきごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★焼きそば	★ごはん	★焼き寿司	
	精白米 50g さきがごぼう 5g 油揚げ 5g 薄口醤油 1g 濃口醤油 1.5g 食塩 0.2g かつおだしパック 0.8g	精白米 50g 豚肉 40g しょうが(おろし) 0.3g 料理酒 1g 濃口醤油 2g 片栗粉 4g キャノール油 5g 玉葱 30g 人参 18g	精白米 50g 豚肉 30g ポテト 25g 玉葱 15g 人参 10g キャノール油 1g ハヤシフレーク 8g グリーンピース 5g	精白米 50g 鶏コマ肉 20g さば 40g しょうが(おろし) 0.6g 料理酒 1g 三温糖 4g 味噌 5g かつおだしパック 0.4g	うどん 100g 鶏コマ肉 20g 白菜 30g 人参 10g カトワカメ 1g 食塩 0.1g 三温糖 2g みりん風 2g 薄口醤油 7g	うどん 100g 鶏コマ肉 20g 白菜 30g 人参 10g カトワカメ 1g 食塩 0.1g 三温糖 2g みりん風 2g 薄口醤油 7g	精白米 50g 豚ミンチ 30g 鶏ミンチ 20g 玉葱みじん 12g 米粉(上新粉) 3.2g 食塩 0.16g キャノール油 0.8g とんかつソース 0.8g	七分つき米 50g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 3g キャノール油 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g	精白米 50g 豚肉 40g 白菜 55g 人参 15g しめじ 7g 三温糖 2g 大根 20g	精白米 50g ブリ 40g 三温糖 2g 濃口醤油 3g キャノール油 1g 大根 20g	精白米 50g 鶏ムネ 50g 食塩 0.2g 小麦粉 5g パン粉 5g キャノール油 5g とんかつソース 5g	精白米 50g 赤魚 40g 食塩 0.1g えのき 5g しめじ 5g 人参 5g 玉葱 10g ウスターソース 5g 出汁 25g	精白米 50g 中華めん 90g 豚肉 25g キャベツ 15g カレー 10g 料理酒 0.3g 玉葱 10g キャノール油 1g 食塩 0.4g ウスターソース 5g ケチャップ 2.5g	精白米 50g ★カレーのあかぬ焼き カレー 40g 料理酒 0.3g ケチャップ 3g みりん風 2g 薄口醤油 1g 三温糖 0.5g おろししょうが 0.2g	精白米 55g 三温糖 3g 食塩 0.3g 穀物酢 5g 高野豆腐 0.5g 三温糖 0.3g 薄口醤油 0.5g きゅうり 5g 干し椎茸 0.5g	
	★鶏肉の甘酢焼き	★鶏肉の甘酢焼き	★ツナサラダ	★納豆	★納豆	★粉吹きいも	★納豆和え	★納豆和え	★納豆和え	★納豆和え	★納豆和え	★納豆和え	★納豆和え	★納豆和え	★納豆和え	★納豆和え
	鶏モロ肉 50g 三温糖 9g 穀物酢 4g 濃口醤油 2g ケチャップ 2g 丸鶏がらスープ 0.3g 小麦粉 3g キャノール油 0.5g	人参 18g ピーマン 12g キャノール油 1g ケチャップ 5g 三温糖 3g 穀物酢 3g 薄口醤油 3g 丸鶏がらスープ 0.2g	キャベツ 30g きゅうり 7g シーチキン 5g コーン 3g 穀物酢 1.6g 三温糖 0.8g 食塩 0.2g キャノール油 0.4g	かつおだしパック 1g かつおだしパック 0.4g	かつおだしパック 1g かつおだしパック 0.4g	かつおだしパック 1g かつおだしパック 0.4g	かつおだしパック 1g かつおだしパック 0.4g	ほうれん草 20g 白菜 20g 油揚げ 5g 白みそ 3g 穀物酢 2g 三温糖 1g 薄口醤油 0.3g	ほうれん草 20g 白菜 20g 油揚げ 5g 白みそ 3g 焼竹輪 5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1g マヨネーズ 4g 挽きわり納豆 10g	ほうれん草 25g 太もやし 15g 焼竹輪 5g 白みそ 3g 穀物酢 2g 三温糖 1g 濃口醤油 1g マヨネーズ 5g	ほうれん草 25g 太もやし 15g 焼竹輪 5g 白みそ 3g 穀物酢 2g 三温糖 1g 濃口醤油 1g マヨネーズ 5g	ほうれん草 25g 太もやし 15g 焼竹輪 5g 白みそ 3g 穀物酢 2g 三温糖 1g 濃口醤油 1g マヨネーズ 5g	ほうれん草 20g しらす子 3g 薄口醤油 2g 片栗粉 1g 大根 20g ほうれん草 20g しらす子 3g 三温糖 0.3g 濃口醤油 1.5g 人参 5g 穀物酢 1g ごま油 0.5g	ほうれん草 20g しらす子 3g 薄口醤油 2g 片栗粉 1g 大根 20g ほうれん草 20g しらす子 3g 三温糖 0.3g 濃口醤油 1.5g 人参 5g 穀物酢 1g ごま油 0.5g	かんぴょう(乾) 0.3g 寿司海老 10g 桜でんぶ 0.2g 寿司のり 2.5g いわし 40g 食塩 0.1g 食塩 0.1g ★ごま和え 太もやし 20g ほうれん草 20g 人参 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	
	★ブロッコリー	★白菜の塩昆布和え	★みかん	★すまし汁	★すまし汁	★フルーツポンチ	★すまし汁	★すまし汁	★すまし汁	★すまし汁	★すまし汁	★すまし汁	★すまし汁	★すまし汁	★すまし汁	★すまし汁
	ブロッコリー 20g 大根 30g 人参 10g シーチキン 5g 三温糖 2g 濃口醤油 2g かつおだしパック 0.3g グリーンピース 5g	白菜 35g えのき 5g 焼竹輪 5g 塩昆布 1g 濃口醤油 0.5g	みかん 50g	すりごま(白) 0.2g 小松菜 15g えのき 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	すりごま(白) 0.2g 小松菜 15g えのき 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	黄桃缶 15g パイナップル 10g バナナ 10g シロップ+水 15g	すりごま(白) 0.2g 小松菜 15g えのき 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	すりごま(白) 0.2g 小松菜 15g えのき 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	すりごま(白) 0.2g 小松菜 15g えのき 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	すりごま(白) 0.2g 小松菜 15g えのき 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	すりごま(白) 0.2g 小松菜 15g えのき 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	すりごま(白) 0.2g 小松菜 15g えのき 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	すりごま(白) 0.2g 小松菜 15g えのき 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	すりごま(白) 0.2g 小松菜 15g えのき 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	すりごま(白) 0.2g 小松菜 15g えのき 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	すりごま(白) 0.2g 小松菜 15g えのき 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁
	ほうれん草 15g 人参 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	ほうれん草 15g 人参 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	ほうれん草 15g 人参 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	ほうれん草 15g 人参 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	ほうれん草 15g 人参 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	ほうれん草 15g 人参 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	ほうれん草 15g 人参 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	ほうれん草 15g 人参 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	ほうれん草 15g 人参 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	ほうれん草 15g 人参 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	ほうれん草 15g 人参 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	ほうれん草 15g 人参 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	ほうれん草 15g 人参 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	ほうれん草 15g 人参 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	ほうれん草 15g 人参 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	ほうれん草 15g 人参 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g
	★じゃが芋みたくらし	★お蕎麦ラスク	★市販おやつ	★フライドポテト	★炊きたておにぎり	★豆腐ドーナツ	★りんご蒸しパン	★かぼちゃケーキ	★高野ラスク	★豆腐ブラウニー	★お好み焼き風	★ツナおにぎり	★豆腐プリン	★おにまんじゅう		
	裏ごしポテト 30g 片栗粉 3g 食塩 0.1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 0.3g あおのり 0.2g	おつゆ麩 2g キャノール油 1.5g 三温糖 0.5g きな粉 1g	ミレービスケット 6g きな粉ウエハース 6g	ダイオキド 40g キャノール油 5g 食塩 0.1g	精白米 35g キャノール油 0.8g ゆかり 0.2g ごま(いり) 0.2g	ホットケーキミックス 25g ベーキングパウダー 0.8g 絹ごし豆腐 15g キャノール油 5g きな粉 2g	ホットケーキミックス 15g 三温糖 4.5g ベーキングパウダー 0.6g 裏ごしかぼちゃ 12g キャノール油 3g りんご 10g	ホットケーキミックス 15g 三温糖 4.5g ベーキングパウダー 0.6g 裏ごしかぼちゃ 12g キャノール油 3g りんご 10g	高野豆腐 4.95g 三温糖 2g 調製豆乳 2g メープルシロップ 2g	小麦粉 20g ベーキングパウダー 0.3g キャノール油 7g 三温糖 7g 調製豆乳 15g ココア 1.5g	小麦粉 13g シーチキン 5g キャベツ 20g むきえび 10g キャノール油 1g お好みソース 2g 花かつお 0.1g あおのり 0.1g	精白米 35g シーチキン 5g 濃口醤油 0.5g	調製豆乳 70g 小麦粉 9g 三温糖 8g 食塩 0.1g 水 5g	さつま芋 30g 小麦粉 9g 三温糖 8g 食塩 0.1g 水 5g		
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★お茶	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	
○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	ほうじ茶 150g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	

※1 七分つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。

2023年 2月 新福島ちどり保育園献立表

										行事食メニュー				
	18 土	20 月	21 火	22 水	24 金	25 土	27 月	28 火						
乳児朝おやつ	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	のりもの・ミレービスケット 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳						
行事	生活発表会（幼児）				絵本シアター 絵本貸し出し		ミニ音楽会							
昼食	★やさしい牛肉炒め丼 精白米 50g 牛肉 30g 玉葱 40g 人参 10g キャベツ 15g ピーマン 10g キャノラ油 1g 料理酒 2g 三温糖 3g 濃口醤油 3g ごま油 1g ごま(いり) 1g ★マヨネーズ和え 太もやし 30g きゅうり 8g ロースハム 5g コーン 2g マヨネーズ 4g 食塩 0.1g ★味噌汁 南瓜 15g なめこ 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★チャーハン 精白米 55g 焼き豚 15g 玉葱 20g 人参 10g ピーマン 5g コーン 5g キャノラ油 1g 丸鶏がらスープ 1.2g 片栗粉 5g 食塩 0.1g ★春雨サラダ トマト 18.7g はるさめ 7g きゅうり 13g ロースハム 5g マヨネーズ 5g ★中華スープ ほうれん草 15g えのき 5g 丸鶏がらスープ 1.8g 濃口醤油 1.1g 料理酒 1.1g	★ごはん 精白米 50g ★鶏の唐揚げ 鶏肉 50g しょうが(おろし) 0.5g 料理酒 0.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 5g キャノラ油 5g ★トマト トマト 18.7g ★おかか和え 白菜 25g 人参 10g しめじ 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2.5g 花かつお 0.4g ★味噌汁 ソフト豆腐 15g かつわかめ 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★無塩ロールパン 無塩ロール 60g ★ポトフ 鶏コマ肉 30g タイホト 35g 大根 30g ウインナー 10g 人参 10g プロコラー 1g コンソメ 1.3g 食塩 0.1g ★ナポリタン スパゲティ 8g 玉葱 10g ベーコン 5g ピーマン 5g キャノラ油 0.5g ケチャップ 5g コンソメ 0.1g ★みかん みかん 50g	★七分つきごはん 七分つき米 50g ★自身のカレーフライ たら 40g 食塩 0.2g 片栗粉 4g カレー粉 0.1g キャノラ油 5g △ゆでキャベツ キャベツ 15g 食塩 0.1g ★マカロニサラダ シェルマカロニ 12g きゅうり 10g シンチ 5g 人参 7g マヨネーズ 5g ★豆乳スープ ほうれん草 10g しめじ 7g ベーコン 3g 調製豆乳 40g コンソメ 1g 食塩 0.1g 水 25g	★ごはん 精白米 50g ★豚肉の生巻炒め 豚肉 40g 玉葱 40g ビーマン 5g 赤パブリカ 3g キャベツ 30g キャノラ油 1g おろししょうが 1.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ★ごま和え プロコラー 30g ほうれん草 10g 人参 5g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g すりごま(白) 0.3g ★味噌汁 タイホト 15g かつわかめ 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★サワラのごま煎焼 さわら 40g 料理酒 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ごま(いり) 0.3g キャノラ油 1g ★納豆 カップ納豆 20g ★きんぴらごぼう ささがきごぼう 22g 人参 12g 焼竹輪 5g ビーマン 6g キャノラ油 0.5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g ★味噌汁 おつゆ麩 1g ほうれん草 20g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★大根と鶏そぼろ丼 精白米 50g 大根 60g 鶏ミンチ 30g 人参 10g コーン 3g ねぎ 3g しょうが(おろし) 0.5g 丸鶏がらスープ 0.7g 濃口醤油 2.5g 食塩 0.1g 三温糖 1.5g 片栗粉 1g キャノラ油 1g ★おかかマヨネーズ和え プロコラー 30g キャベツ 10g 焼竹輪 5g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g おつゆ麩 1g ほうれん草 20g 味噌 5g 花かつお 0.2g ★中華スープ 太もやし 15g かつわかめ 0.3g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g						
	午後おやつ	★フルーツ オレンジ 50g ★牛乳 ○牛乳 200g	★芋ようかん さつまいも 35g 粉寒天 0.4g 水 25g 三温糖 8g 食塩 0.1g ★牛乳 ○牛乳 200g	★ホットケーキ ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.6g キャノラ油 2.5g 三温糖 5g 調製豆乳 3.3g メーブルシロップ 4g ★牛乳 ○牛乳 200g	★ひじきおにぎり 精白米 35g 乾燥ひじき 0.5g 人参 3g 濃口醤油 2g みりん風 2g ★お茶 ほうじ茶 150g	★洋なしゼリー 洋梨缶 20g 水 60g 三温糖 3g 粉寒天 0.4g レモン果汁 1g ★牛乳 ○牛乳 200g	★市販おやつ うの花クッキー 8g ミレービスケット 6g ★牛乳 ○牛乳 200g	★ジャムサンド 無塩ロール 20g いちごジャム 2g ★牛乳 ○牛乳 200g	★バナナケーキ ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.6g 三温糖 6g キャノラ油 6g 調製豆乳 20g バナナ 15g ★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g

※1 七分つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。