

# 2月献立予定表



今月平均	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	493kcal	19.7	14.7	1.4
以上児	579kcal	22.0	16.1	1.6

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ		kcal <small>未満児 以上児</small>	
							9時	15時		
1	土	<b>チンジャオロース</b> マカロニサラダ 味噌汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 豚肉 油揚げ 魚肉ソーセージ 味噌 煮干し スキム	片栗粉 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	人参 ピーマン 筍 赤ピーマン キャベツ コーン きゅうり 白菜 大根 グレープフルーツ	豚煮 マカロニ煮	牛乳	ミルク お菓子	未620 以591	
3	月	<b>おにハンバーグ</b> スパゲティ-サラダ すまし汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 豚ひき肉 卵 大豆 凍り豆腐 ハム 豆腐 油揚げ ジョア	パン粉 スパゲティ- マヨネーズ 米 押麦	玉葱 ブロccoli- 葱 人参 トマト キャベツ コーン グレープフルーツ	肉団子 スープ煮	牛乳	ジョア お菓子 甘納豆	656 746	
4	火	<b>★鮭のみそヨーグルト漬け焼き</b> <b>切り干し大根のカレー炒め</b> ひじき佃煮 味噌汁 みかん ご飯	牛乳 鮭 味噌 ハム ヨーグルト 豆腐 油揚げ 煮干し ヨーグルト カレー	米 押麦	人参 切り干し大根 もやし ピーマン 葱 みかん	煮魚 切り干し煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	490 584	
5	水	<b>はんぺんのチーズフライ</b> 中華和え 味噌汁 <b>りんご</b> ゆかりご飯	ヨーグルト はんぺん チーズ 卵 竹輪 油揚げ 煮干し 味噌 牛乳	薄力粉 パン粉 春雨 油 きび砂糖 ごま油 米 押麦 チーズパン	ピーマン もやし 人参 大根 りんご	はんぺん煮 もやし煮	ヨー グル ト	ミロ チーズパン せんべい	655 611	
6	木	<b>肉じゃが</b> 野菜サラダ 味噌汁 オレンジ ごま塩ご飯	ヨーグルト 豚肉 味噌 まぐろ油漬缶 油揚げ 煮干し 牛乳 スキム 卵 ベーコン チーズ	じゃが芋 しらたき きび砂糖 米 押麦 ミックス粉 油	人参 玉葱 きゅうり グリーンピース 椎茸 キャベツ 大根 もやし オレンジ ブロccoli-	煮しめ 野菜煮	ヨー グル ト	牛乳 ケーキサレ	474 548	
7	金	<b>★さば缶の南瓜団子</b> <b>昆布豆</b> 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 さば水煮缶 鶏ひき肉 大豆 凍り豆腐 油揚げ 味噌 煮干し スキム	片栗粉 きび砂糖 油 米 押麦	南瓜 玉葱 生姜 昆布 人参 椎茸 絹さや キャベツ キウイ	南瓜団子 大豆煮	牛乳	ミルクココア お菓子	440 559	
8	土	八宝菜 マカロニサラダ(かにかま) 味噌汁 みかん ご飯	牛乳 豚肉 生揚げ うずら卵水煮 煮干し まぐろ油漬缶 味噌 ヨーグルト	ごま油 マカロニ マヨネーズ さつま芋 米 押麦	白菜 人参 玉葱 チンゲン菜 椎茸 葱 きゅうり みかん 昆布	野菜煮 マカロニ煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子 昆布	465 666	
10	月	<b>※お弁当の日 (ちゅうりっぷ・すみれ・さくら組はお弁当を持って登園して下さい。)</b>								
		<b>ココット蒸し</b> スパゲティ-サラダ すまし汁 グレープフルーツ わかめご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 ハム 牛乳 チーズ	スパゲティ- きび砂糖 マヨネーズ 米 押麦	人参 玉葱 トマト キャベツ きゅうり 大根 ほうれん草 若布	トマト煮 スープ煮	ヨー グル ト	牛乳 お菓子 チーズ	未525	
12	水	<b>豚皿</b> <b>すき昆布サラダ</b> <b>田舎汁</b> キウイ ご飯	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌 煮干し ジョア	しらたき ごま 米 押麦	玉葱 人参 ねぎ 昆布 もやし きゅうり 南瓜 ごぼう 葱 キウイ りんご	豚煮 昆布煮	牛乳	ジョア りんごうさぎ ビスケット	420 574	
13	木	大根のオイスター煮 春雨の胡麻酢和え 味噌汁 バナナ ゆかりご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 竹輪 豆腐 煮干し 味噌 牛乳	片栗粉 ごま油 春雨 ごま さつま芋 米 ミックス粉 バター	大根 人参 葱 生姜 にんにくきゅうり キャベツ バナナ	そばろ煮 春雨煮	ヨー グル ト	牛乳 人参のスコーン	532 605	
14	金	<b>ししゃもフライ</b> うの花炒め すまし汁 オレンジ ご飯	牛乳 ししゃも おから 竹輪 凍り豆腐 豆腐 きな粉	薄力粉 パン粉 油 麩 米 押麦 白玉粉	ピーマン 人参 ひじき ごぼう 葱 いんげん 大根 ほうれん草 オレンジ 南瓜	煮魚 おから煮	牛乳	麦茶 かぼちゃだんご	421 551	
15	土	かぼちゃのミートローフ 白菜の炒め煮 味噌汁 グレープフルーツ ゆかりご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 豆腐 竹輪 油揚げ 煮干し 味噌 牛乳	パン粉 こんにやく 麩 米 レーズパン	玉葱 南瓜 ひじき トマト ピーマン 白菜 人参 椎茸 かぶ グレープフルーツ	南瓜団子 白菜煮	ヨー グル ト	牛乳 レーズパン	468 555	
17	月	<b>ちくわ・さつま芋の磯部揚</b> 春雨サラダ 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 竹輪 豆腐 煮干し 味噌 牛乳	さつま芋 天ぷら粉 油 春雨 米 押麦	青のり キャベツ 人参 きゅうり オレンジ バナナ	煮しめ 春雨煮	牛乳	ミルクティー バナナ c a ウェハース	453 583	
18	火	<b>※誕生会</b>								
		<b>パリパリ油揚げご飯</b> <b>鮭のカリッと焼き</b> ツナ和え すまし汁 ケーキ	ヨーグルト 油揚げ 鮭 まぐろ油漬缶 ヨーグルト	米 押麦 マヨネーズ コーンフレーク 油 ケーキ	しめじ トマト もやし ほうれん草 人参 葱 大根 みかん缶	煮魚 野菜煮	ヨー グル ト	ヨーグルト ビスケット	452 596	

19	水	やきそば ウインナー スティック野菜 若布スープ コッパン みかん	牛乳 豚肉 ウインナー 豆腐 コンソメ	中華めん 油 バター マヨネーズ コッパン マシュマロ グラノーラ コーンフレーク	キャベツ もやし 人参 椎茸 ピーマン 青のり 大根 きゅうり 若布 みかん	肉そば 野菜煮	牛乳	麦茶 グラノーラバー	466 527
20	木	豆腐の肉巻き スパゲティーサラダ すまし汁 グレープフルーツ ご飯	ヨーグルト 豚肉 豆腐 ハム 乳酸菌飲料	ごま油 片栗粉 スパゲティー マヨネーズ 米 押麦	キャベツ 人参 玉葱 コーン 若布 葱 白菜 グレープフルーツ	肉豆腐 スープ煮	ヨーグルト	カルピス お菓子	447 635
21	金	親子煮 もやしとさばの和え物 味噌汁 いよかん ご飯	牛乳 鶏肉 卵 さば水煮缶 豆腐 煮干し 味噌 牛乳 ウインナー	米 押麦 パイ皮	玉葱 人参 きゅうり 小松菜 ひじき 椎茸 もやし 大根 いよかん	卵とじ もやし煮	牛乳	牛乳 ウインナーロール	475 619
22	土	豚肉のパン粉焼き ポパイサラダ 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 豚肉 油揚げ 煮干し 味噌 スキム チーズ	パン粉 油 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	ピーマン ほうれん草 人参 コーン キャベツ オレンジ	豚煮 ポパイ煮	牛乳	ミロ お菓子 チーズ	404 597
25	火	かつおフライ すき昆布サラダ 味噌汁 グレープフルーツ ゆかりご飯	牛乳 かつお 卵 味噌 煮干し スキム	薄力粉 パン粉 油 ごま じゃが芋 米 押麦	生姜 ピーマン 昆布 人参 もやし きゅうり 玉葱 若布 パナナ グレープフルーツ	煮魚 昆布煮	牛乳	ミルクティー バナナ せんべい	477 542
26	水	れんこんつくねの照り焼き ひじきの炒り煮 かぼちゃ煮 味噌汁 オレンジ ふりかけご飯	ヨーグルト 鶏ひき肉 卵 竹輪 凍り豆腐 豆腐 煮干し 味噌 牛乳 チーズ	パン粉 きび砂糖 油 米 押麦 クリームパン	れんこん 玉葱 人参 ひじき 切干し大根 椎茸 いんげん 南瓜 ほうれん草 オレンジ	鶏団子 ひじき煮	ヨーグルト	ミロ わんこパン チーズ	474 597
27	木	さばのミルク味噌焼 春雨サラダ すいとん キウイ ご飯	ヨーグルト さば 味噌 スキム 竹輪 油揚げ 牛乳	ごま 春雨 薄力粉 じゃが芋 米 押麦 コッパン マーガリン 黒砂糖	絹さや キャベツ 人参 きゅうり 大根 葱 キウイ	煮魚 春雨煮	ヨーグルト	牛乳 黒糖ラスク	507 603
28	金	野菜カレー ブロッコリーサラダ 麦茶 バナナ ご飯	ヨーグルト 豚肉 牛乳 魚肉ソーセージ ジョア カレールウ	じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米 押麦 ごま	玉葱 人参 なす にんにく グリンピース ブロッコリー パナナ ほうれん草	肉じゃが コンソメ煮	ヨーグルト	ジョア ほうれん草 蒸しパン	533 613

# 生活習慣病予防は 子どものときから



◎太字は、カミカミメニュー、  
★マークは保育参観試食メニューです。

☺ 子どもの頃の食生活は生涯にわたる健康づくりの礎です

☺ 栄養バランスのとれた食事をとりましょう

☺ 規則正しい生活や運動をすることも大切です

## 子どもの食生活 — 5つの心がけ —

郷土料理や行事食。食農体験で食への興味・関心を高めよう。

早寝早起き 朝ごはん。1日3食 規則正しく。

家族みんなで食卓を囲みましょう。感謝の心を育て。

おやつは食事の一部です。時間を決めて食べ過ぎないように。

安心・安全、新鮮な季節の野菜や果物を取り入れて。好き嫌いをなくす第一歩。

岩手県は肥満傾向児出現率が、全国平均よりも高い傾向にあり、改善課題になっています。幼児期から生活習慣病予防を心がけることが、改善につながります。子ども達の将来のために、ご家庭でも生活習慣を振り返り、必要に応じて見直しをしていきましょう。

