

2023年 2月 よていこんだてひょう

わくやほいくえん

	月曜日	食材料名	火曜日	食材料名	水曜日	食材料名	木曜日	食材料名	金曜日	食材料名	土曜日	食材料名
					1		2		3	せつぶん	4	
おやつ					ぎゅうにゅう・びすけつと		ぎゅうにゅう・おれんじ		ぎゅうにゅう・しおせんべい		ぎゅうにゅう・やきがし	
主食					ごはん		ごはん		ごはん		かれーうどん	
副食					しょうふうやき ほうれんそうのこーんあえ みそしる	とりひきにく、もめんどうふ、たまねぎ、かたくこ、ごま、あおのり、あぶら／ほうれんそう、にんじん、こーんかん、かつおぶし／さつまいも、にんじん、しめじ、こねぎ／もちごめ、すりごま	あじのむにえる はむとだいこんのさらだ みそしる おれんじ（3～5さい）	あじ、こむぎこ、ばたー、ばせり／はむ、きゅうり、きやべつ、にんじん、おりーぶおい／かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、あぶらあげ／さつまいも、かんでんこ	おにさんはんばーぐ べいくどさつまいも はくさいすーぶ	どうふ、つなみず／に、すきみみるく、ばんこ、あぶら、おりーぶおい／る、さらだすばげてい、あぶら、ぐりんびーす、にんじん、とんがりこーん、りーふれたす／さつまいも、あぶら／はくさい、かにかまぼこ、かたくこ／だい	きゅうにゅう あまからあげだいず	きゅうにゅう やきがし
おやつ					ぎゅうにゅう ごまおはぎ		ぎゅうにゅう さつまいものようかん		ぎゅうにゅう あまからあげだいず		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー					330(458)		321(409)		424(550)		416(372)	
たんぱく質					15.6(16.6)		17.0(16.9)		20.7(22.4)		19.1(16.3)	
脂 質					12.6(13.1)		11.7(11.5)		18.5(18.8)		12.7(12.0)	
塩 分					1.1(0.9)		1.0(0.8)		1.6(1.4)		2.5(2.0)	
	6		7	めんのひ	8		9		10		11	けんこくきねんび
おやつ	ぎゅうにゅう・とつとちゃんせんべい		ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと		ぎゅうにゅう・りんご		むぎちゃ・しょうゆせんべい		むぎちゃ・すていつくちーず			
主食	ごはん		きつねうどん		ごはん		おべんとうのひ		ごはん			
副食	たらのけちやぶあん ぶろっこりーのおかかあえ とうふすーぶ	たら、かたくこ、あぶら、たまねぎ、にんじん、しめじ、びーまん、しょうが、にんにく、かたくこ／ぶろっこりー、かつおぶし／もめんどうふ、ねぎ、かつとわかめ／うめぼし、ごま	じゃがいものちーずやき むぎちゃ ばいんかん	ほしうどん、はくさい、ほうれんそう、にんじん／じゃがいも、ばたー、こーんかん、とろけるちーず、ばせりこ／ばいんかん／こむぎこ、ベーキンぐパウダー、かるびす	とりにくのまーまれーどやき ぶろっこりーのまよどれあえ みそしる りんご（3～5さい）	とりもにもく、まーまれーど、かたくこ／ぶろっこりー、にんじん、こーんかん／たまねぎ、にんじん、かつとわかめ、あぶらあげ／ごま、さけふれーく	※昼食に麦茶がです ※つぼみ組（離乳食）は 通常どおり給食がです	あかうお、しょうが／ほうれんそう、にんじん、すりごま／じゃがいも、にんじん、かつとわかめ	とりもにもく、じゃがいも、たまねぎ、きやべつ、にんじん、しめじ／まからに、たまねぎ、びーまん、ベーこん、あぶら／しよくばん、ぶろーべりーじゃむ			
おやつ	ぎゅうにゅう うめおにぎり		ぎゅうにゅう かるびすむしばん		ぎゅうにゅう さけおにぎり		じょあ すとろべりー きらきらほしのぼふ		ぎゅうにゅう ぶろーべりーじゃむさんど			
エネルギー	304(439)		415(394)		356(458)				361(427)			
たんぱく質	18.2(18.6)		14.8(13.5)		18.6(18.7)				19.5(17.7)			
脂 質	10.9(11.3)		11.6(11.5)		18.3(16.4)				15.3(12.8)			
塩 分	1.4(1.2)		3.2(2.4)		1.0(0.8)				2.7(2.3)			
	13		14		15		16		17	おたんじょうかい	18	
おやつ	ぎゅうにゅう・ばなな		ぎゅうにゅう・びすけつと		ぎゅうにゅう・おれんじ		ぎゅうにゅう・みにぼんこざかな		ぎゅうにゅう・しおせんべい		ぎゅうにゅう・やきがし	
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		たごらいす		きのこすばげてい	
副食	さばとたまねぎのみそに きやべつのかおづけ すましじる ばなな（3～5さい）	さば、たまねぎ、しょうが／きやべつ、にんじん、ごま、れもんじる／もめんどうふ、かつとわかめ、えのきたけ／いなりのかわ	とりのからあげかれーふうみ はるさめさらだ みそしる	とりもにもく、しょうが、かれーこ、かたくこ、こむぎこ、あぶら／はるさめ、にんじん、きゅうり、はむ、すりごま、ごまあぶら／きやべつ、あぶらあげ、かつとわかめ／まからに、きなこ	とうふのちゅうかいため きゅうりとささみのさらだ むぎちゃ おれんじ（3～5さい）	もめんどうふ、じゃがいも、にんじん、ねぎ、しめじ、あぶら、かたくこ／きゅうり、とりささみ、ごまあぶら／しよくばん、つなみず、たまねぎ、とけるちーず	さけのまよどれやき こまつなごまあえ みそしる	さけ、あぶら、たまねぎ、こーんかん／こまつな、もやし、にんじん、すりごま／もめんどうふ、じゃがいも、かつとわかめ、あぶらあげ／しおこんぶ	ぶたひきにく、にんにく、しょうが、あぶら、ばたー、かれーこ、とまと、れたす、ちーず／ぶろっこりー、こーんかん／えのきたけ、しめじ、ベーこん、こねぎ／にんじん、ほとけーきみづ、すきみみるく、ベーキングパウダー、ばたー	きゅうにゅう とまと ばなな		
おやつ	ぎゅうにゅう おいなりさん		ぎゅうにゅう まからにきなこ		ぎゅうにゅう びざとーすと		ぎゅうにゅう しおこんぶおにぎり		ぎゅうにゅう きやろつとばうんどけーき		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	346(451)		329(479)		305(418)		320(463)		488(409)		444(401)	
たんぱく質	19.0(19.1)		19.6(20.3)		18.9(19.3)		20.0(19.7)		17.5(15.4)		18.1(15.6)	
脂 質	14.8(14.3)		14.9(15.2)		14.7(14.4)		13.3(13.9)		16.9(13.4)		14.9(13.4)	
塩 分	1.5(1.2)		1.5(1.1)		2.0(1.6)		1.1(1.0)		1.3(1.1)		1.5(1.3)	

- ★ 子どもたちが読めるようにひらがな表記にしています。（大人には読みづらい部分もありますが、ご理解いただきたいと思います。）
- ★ 給与栄養量について… 3・4・5才児の平均栄養量（副食＋午後おやつ）を表記しています。0・1・2才児の平均栄養量は、〔 〕の値になります。
- ★ 食材料の内容は、使用している主な食材料を表記しています。調味料類・穀物類・牛乳・ヨーグルト・デザートなどは省略しています。
- ★ 1・2才児の主食（ごはん）のお米は、『七分つき米』を使用しています。
- ★ 食材の入荷状況により、献立が変更になる場合があります。

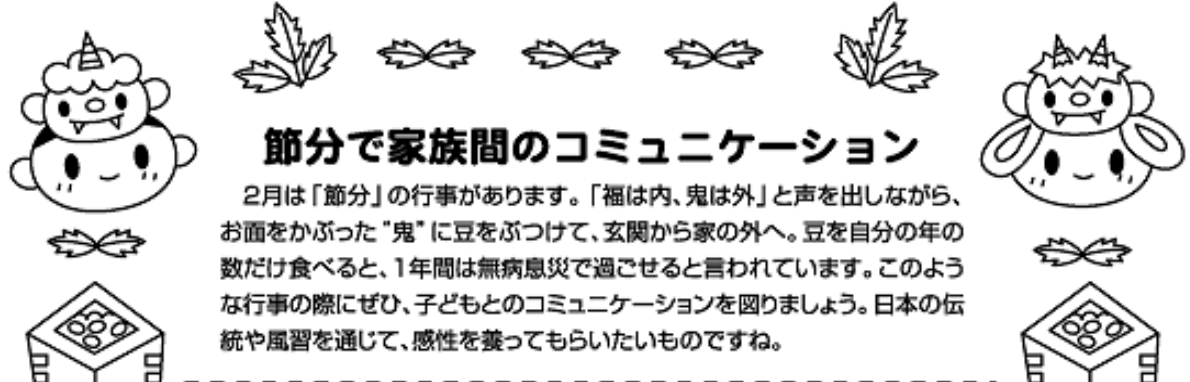


2023年 2月 よていこんだてひょう

わくやほいくえん

	月曜日		食材料名	火曜日		食材料名	水曜日		食材料名	木曜日		食材料名	金曜日		食材料名	土曜日		食材料名		
	20		あかうお、あぶら／れんこん、ひじき、きりぼしだいこん、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、つなあぶらづけ、あぶら／もめんどうふ、あぶらあげ、えのきたけ、もやし、はくさい／こんぶつくだに	21		ればーといものけちやつがにほうれんそうのおかかあえすましじるりんご（3～5さい）	22		むぎちゃ・すていつくちーず ごはん ちきんかれー きりぼしだいこんのさらだ むぎちゃ すていつくちーず（3～5さい） ぎゅうにゅう ごまとーすと	とりもにもく、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ぐりんぴーす、あぶら、すきむみるく、かれーるう／きりぼしだいこん、きゅうり、かに、かまぼこ／しょくばん、まーがりん、すりごま	23	てんのうたんじょうび	むぎちゃ・しょうゆせんべい ごはん とりつくね すばげていさらだ ちゅうかふうこーんすーぷ ぎゅうにゅう ふかしいも	24		とりひきにく、もめんどうふ、たまねぎ、ねぎ、かたくり／すばげてい、おりーがおい、はむ、きゅうり、にんじん／くりーむこーん、こねぎ／さつまいも	25		ぎゅうにゅう・やきがし とりうどん とまと ばいんかん むぎちゃ ぎゅうにゅう やきがし	ほしうどん、とりもにもく、にんじん、たまねぎ、こまつな
おやつ	ぎゅうにゅう・ととちゃんせんべい				ぎゅうにゅう・りんご			むぎちゃ・すていつくちーず				むぎちゃ・しょうゆせんべい			ぎゅうにゅう・やきがし					
主食	ごはん				ごはん			ごはん				ごはん			とりうどん					
副食	あかうおのてりやき れんこんいりひじきのいりに みそしる				れんこんいりひじきのいりに ほうれんそうのおかかあえ すましじる りんご（3～5さい）			ちきんかれー きりぼしだいこんのさらだ むぎちゃ すていつくちーず（3～5さい）				とりつくね すばげていさらだ ちゅうかふうこーんすーぷ			とまと ばいんかん むぎちゃ					
	おやつ	ぎゅうにゅう こんぶおにぎり			ぎゅうにゅう ぱりぱりぼてと			ぎゅうにゅう ごまとーすと				ぎゅうにゅう ふかしいも			ぎゅうにゅう やきがし					
エネルギー	342(455)			306(401)		401(463)		325(397)		342(322)										
たんぱく質	19.3(19.8)			19.5(18.5)		19.8(18.0)		15.1(13.6)		14.4(12.8)										
脂 質	13.3(13.1)			14.1(13.2)		20.2(16.9)		12.3(9.3)		7.2(8.0)										
塩 分	1.9(1.5)			1.7(1.3)		2.5(2.0)		0.9(0.8)		2.4(1.9)										

	27		28	
おやつ	むぎちゃ・みにぼんこごかな		ぎゅうにゅう・ばなな	
主食	ごはん		ごはん	
副食	にくじゃが はるさめのすのもの むぎちゃ	ぶたかたろーす、 じゃがいも、たま ねぎ、にんじん、 しらたき、あぶ ら、ぐりんぴーす ／はるさめ、き ゅうり、みかんか ん／しそふかけ、 ちーず	さばのごまやき きやべつのおかかあえ けんちんじる ばなな（3～5さい）	さば、あぶら、す りごま／きやべ つ、きゅうり、かつ おぶし／とりも にもく、もめんと 豆腐、だいた、に んじん、ごぼう、 ねぎ、ごまあぶ ら／ほっとけーき みつくす、ば たー、ちよこち つぷ
おやつ	ぎゅうにゅう ゆかりちーずおにぎり		ぎゅうにゅう ちよこちつぷすこーん	
エネルギー	357(454)		406(536)	
たんぱく質	14.0(13.8)		20.4(20.6)	
脂質	13.1(11.8)		21.6(20.3)	
塩分	0.9(0.8)		1.6(1.2)	



節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらいたいものですね。



人気メニューの紹介
《さつまいもの羊羹》
★材料（作りやすい分量）
 さつまいも 1本（中）
 水 120g
 粉寒天 2g
 砂糖 30g

★作り方

- ①さつまいもの皮をむき、火が通りやすい厚さ（2cm程）に切り、水にさらしておく。
- ②①をやわらかくなるまで茹でたら、ザルにあげて水けをきり、大き目のボウルにうつしてマッシャーでつぶす。
- ③鍋に水と粉寒天を入れて良く混ぜ、弱火にかけて煮立たせる。1～2分たったら、砂糖を加えてよく混ぜ火を止める。
- ④②のさつまいもに、③の寒天液を少しずつ加えて良く混ぜ、型に流して冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤固まったら、食べやすい大きさに切り分ければできあがり！

※さつまいもの加熱するは、茹でる以外に、蒸かしても、レンジ調理でも可能です！
 ※砂糖はさつまいもの甘さをみて加減してください！



- ★ 子どもたちが読めるようにひらがな表記にしています。（大人には読みづらい部分もありますが、ご理解いただきたいと思います。）
- ★ 給与栄養量について…3・4・5才児の平均栄養量（副食＋午後おやつ）を表記しています。0・1・2才児の平均栄養量は、〔 〕の値になります。
- ★ 食材料の内容は、使用している主な食材料を表記しています。調味料類・穀物類・牛乳・ヨーグルト・デザートなどは省略しています。
- ★ 1・2才児の主食（ごはん）のお米は、『七分つき米』を使用しています。
- ★ 食材の入荷状況により、献立が変更になる場合があります。

