

2024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												
おやつ	 <p>節分で家族間のコミュニケーション</p> <p>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、感性を養ってほしいと思います。</p>																							
主食													1	2	3	1	2	3	2	3	3			
副食													ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ													にんじんごはんのおにぎり	にんじんごはんのおにぎり	にんじんごはんのおにぎり	にんじんごはんのおにぎり	にんじんごはんのおにぎり	にんじんごはんのおにぎり	にんじんごはんのおにぎり	にんじんごはんのおにぎり	にんじんごはんのおにぎり	にんじんごはんのおにぎり	にんじんごはんのおにぎり	にんじんごはんのおにぎり
エネルギーたんぱく質													330(450)	413(501)	428(382)	310(377)	351(458)	313(419)	320(445)	372(459)	487(399)	401(389)	430(377)	430(377)
脂質	18.0(18.1)	20.0(19.6)	19.5(16.5)	15.9(14.2)	24.8(23.5)	12.8(14.3)	17.7(18.5)	17.4(15.8)	18.8(14.9)	17.3(15.3)	17.8(15.2)	17.8(15.2)												
塩分	12.2(12.1)	18.5(16.1)	15.1(13.6)	18.2(13.4)	14.0(13.3)	13.9(13.3)	13.3(13.3)	18.1(13.8)	16.9(12.9)	14.6(13.6)	14.8(13.3)	14.8(13.3)												
	1.3(1.1)	1.5(1.1)	1.2(1.1)	1.7(1.3)	1.4(1.1)	0.7(0.7)	1.4(1.2)	2.0(1.4)	1.3(1.1)	2.4(1.9)	1.2(1.0)	1.2(1.0)												
おやつ	5	6	7	8	9	10	8	9	10	10	10	10												
主食	ぎゅうにゅう・りんご	むぎちや・みにぼんこざかな	むぎちや・のりしおせんべい	ぎゅうにゅう・おれんじ	ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと	ぎゅうにゅう・やきがし	ぎゅうにゅう・おれんじ	ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと	ぎゅうにゅう・やきがし	ぎゅうにゅう・やきがし	ぎゅうにゅう・やきがし	ぎゅうにゅう・やきがし												
副食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん												
おやつ	たらけちやぶあんかけ	あつあげとぶたにくのみそいため	ちくわのいそべやき	あかうおのにざかな	ぼとふ	みそうどん	あかうおのにざかな	ぼとふ	みそうどん	とまと	とまと	とまと												
エネルギーたんぱく質	313(431)	342(429)	310(377)	351(458)	372(459)	401(389)	351(458)	372(459)	401(389)	401(389)	401(389)	401(389)												
脂質	18.2(18.1)	18.3(16.3)	15.9(14.2)	24.8(23.5)	17.4(15.8)	17.3(15.3)	24.8(23.5)	17.4(15.8)	17.3(15.3)	17.3(15.3)	17.3(15.3)	17.3(15.3)												
塩分	11.0(11.2)	18.4(15.0)	18.2(13.4)	14.0(13.3)	18.1(13.8)	14.6(13.6)	14.0(13.3)	18.1(13.8)	14.6(13.6)	14.6(13.6)	14.6(13.6)	14.6(13.6)												
	1.4(1.1)	1.5(1.2)	1.7(1.3)	1.4(1.1)	2.0(1.4)	2.4(1.9)	1.4(1.1)	2.0(1.4)	2.4(1.9)	2.4(1.9)	2.4(1.9)	2.4(1.9)												
おやつ	12	13	14	15	16	17	15	16	17	17	17	17												
主食	ふりかえきゅうじつ	むぎちや・びすこ	ぎゅうにゅう・とつとちゃんせんべい	ぎゅうにゅう・りんご	むぎちや・しおせんべい	ぎゅうにゅう・やきがし	ぎゅうにゅう・りんご	むぎちや・しおせんべい	ぎゅうにゅう・やきがし	ぎゅうにゅう・やきがし	ぎゅうにゅう・やきがし	ぎゅうにゅう・やきがし												
副食		ごはん	ごはん	ごはん	たごらいす	きのこすばげてい	ごはん	たごらいす	きのこすばげてい	きのごすばげてい	きのごすばげてい	きのごすばげてい												
おやつ		とりつね	とうふのちゅうかいため	さばとたまねぎのみそに	きのごすーぶ	とまと	さばとたまねぎのみそに	きのごすーぶ	とまと	とまと	とまと	とまと												
エネルギーたんぱく質		332(438)	313(419)	320(445)	487(399)	430(377)	320(445)	487(399)	430(377)	430(377)	430(377)	430(377)												
脂質		18.4(17.3)	12.8(14.3)	17.7(18.5)	18.8(14.9)	17.8(15.2)	17.7(18.5)	18.8(14.9)	17.8(15.2)	17.8(15.2)	17.8(15.2)	17.8(15.2)												
塩分		15.0(12.9)	13.9(13.3)	13.3(13.3)	16.9(12.9)	14.8(13.3)	13.3(13.3)	16.9(12.9)	14.8(13.3)	14.8(13.3)	14.8(13.3)	14.8(13.3)												
		1.7(1.5)	0.7(0.7)	1.4(1.2)	1.3(1.1)	1.2(1.0)	1.4(1.2)	1.3(1.1)	1.2(1.0)	1.2(1.0)	1.2(1.0)	1.2(1.0)												

- ★ 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です。)
- ★ 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・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。



2024年 2月 よていこんだてひょう

わくやほいくえん

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	19		20		21	めんのおひ	22		23	てんのうたんじょうび	24	
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ		むぎちや・みにぼんござかな		むぎちや・のりしおせんべい		ぎゅうにゅう・どうぶつぴすくつと				ぎゅうにゅう・やきがし	
主食	ごはん		ごはん		きつねうどん		ごはん				とりうどん	
副食	さけのまよどれやき こまつなのごまあえ みそしる おれんじ (3~5さい)		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		じゃがいものちーずやき むぎちや ばいんかん		ぶたにくのすきやきふうに かぼちゃのみるくに むぎちや				とまと むぎちや みかんかん	
おやつ	ぎゅうにゅう こんぶおにぎり		じょあますかつと きらきらほしのぼふ		ぎゅうにゅう めろんぱんふうとーすと		ぎゅうにゅう ごまおはぎ				ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	346(434)		303(408)		459(372)		419(547)				325(302)	
たんぱく質	20.4(19.3)		18.9(17.8)		17.0(12.9)		19.6(20.1)		14.3(12.7)			
脂質	13.4(12.6)		13.9(11.6)		15.7(11.7)		18.5(17.9)		7.2(7.9)			
塩分	1.0(0.8)		1.1(0.9)		3.3(2.5)		1.1(0.9)		2.4(1.9)			

	26		27		28		29	
	おやつ	ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちや・びすこ		ぎゅうにゅう・とつとちゃんせんべい		ぎゅうにゅう・りんご
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
副食	にくじゃが はるさめのすのもの むぎちや ばなな (3~5さい)		さばのごまやき きやべつのおかかあえ けんちんじる		ぶたにくやさいのかれーいため べいくどぼと とうふとわかめのみそしる		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 りんご (3~5さい)	
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 ごまとーすと		ぎゅうにゅう ぺんねみーと		ぎゅうにゅう ごへいもち	
エネルギー	377(491)		370(476)		386(496)		354(474)	
たんぱく質	14.2(15.9)		20.4(18.9)		18.4(19.0)		19.6(19.9)	
脂質	13.2(13.3)		22.3(18.6)		20.9(18.6)		13.4(13.2)	
塩分	0.7(0.7)		1.4(1.2)		1.5(1.3)		1.5(1.2)	



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の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ひます。)
- ★ 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・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。

