

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
25 水	ご飯 鶏肉と里芋の味噌煮 切り干し大根の中華サラダ	牛乳 かっぱえびせん スキムミルク(全児) オレンジ クラッカー	普通牛乳・若鶏むね・油揚げ・ みそ・ロースハム・脱脂粉乳	小麦粉あられ・強化米・サラダ 油・さといも・こんにゃく・砂 糖・ごま油・いりごま・スナック クラッカー	たまねぎ・にんじん・干しいたけ・だ いこん・葉ねぎ・切り干しだいこん・きゅ うり・オレンジ
26 木	ご飯 五目きんぴら 味噌汁(厚揚げ・大根・わかめ) りんご	プリン 牛乳 スノーボールクッキー	ふたばら・さつま揚げ・大豆水 煮缶詰・煮干し(いりこ)・生 揚げ・みそ・普通牛乳	カスタードプリン・強化米・サラ ダ油・こんにゃく・砂糖・いりご ま・有塩バター・薄力粉・粉糖	ごぼう(ささごぼう)・にんじん・青 ピーマン・たけのこ水煮缶詰・生わか め・だいこん・葉ねぎ・りんご
27 金	ご飯 すり身揚げ 干切り野菜 すまし汁(豆腐・かまぼこ・わかめ)	りんご お茶 コーンチヂミ	しいら・鶏卵・みそ・木綿豆 腐・煮しにかまぼこ・煮干し(い りこ)・プロセスチーズ	強化米・ながいも・片栗粉・サラ ダ油・薄力粉	りんご・たまねぎ・にんじん・ごぼう (ささごぼう)・しその葉・しょうが・ キャベツ・生わかめ・葉ねぎ・コーン缶 詰粒
28 土	和風スパゲッティ わかめスープ	牛乳 ミニフィナンシェ アップルジュース お菓子	普通牛乳・しらす干し・鶏卵・ 削り節	フィナンシェ・スパゲッティ・サ ラダ油・小麦粉あられ	ぶなしめじ・にんじん・こまつな・にん にく・焼きのり・カットわかめ・葉ね ぎ・りんごジュース
30 月	シーフードカレー 南瓜とさつま芋のサラダ バナナ	フルーチェ スキムミルク(全児) ハートパイ	フルーチェ・普通牛乳・むきえ び・ほたて貝柱・けんさきい か・ツナ缶詰・脱脂粉乳	じゃがいも・強化米・無塩バ ター・さつまいも・マヨネーズ・ パイ皮・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・きゅう り・バナナ
31 火	ご飯 魚の黄金焼き ポイルブロッコリー 味噌汁(厚揚げ・じゃが芋・小松菜) オレンジ	牛乳 コーンフレーク お茶 かるかん	普通牛乳・しいら・粉チーズ・ 煮干し(いりこ)・生揚げ・み そ	コーンフレーク・強化米・有塩バ ター・じゃがいも・ながいも・砂 糖・上新粉	トマト・たまねぎ・ブロッコリー・葉ね ぎ・こまつな・オレンジ

ぐんぐん・のびのび

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	508	18.6	18.6	276	1.9	177	0.22	0.40	25	3.9	1.5
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	480	15~23	10~15	225	2.3	200	0.25	0.30	20	3.4	1.5
炭水化物エネルギー比(%)	52 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂肪エネルギー比(%)※2		33 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

きらきら

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	549	20.8	19.3	283	2.2	178	0.25	0.40	29	4.7	1.8
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	585	19~29	13~19	270	2.5	225	0.31	0.36	23	3.6	1.6
炭水化物エネルギー比(%)	53 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂肪エネルギー比(%)※2		32 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

2月24日の

「絵本・おはなし給食Day」のメニューはこちらでした。

「魚のカレー天ぷら」
ほんのりカレー味の
子どもたちに人気の
メニューです。



3時のおやつ

「ブルーベリー蒸しパン」
蒸しパンミックスとブルー
ベリージャムと牛乳の3
つの材料で簡単に作れます



レシピ紹介

鮭の和風バター焼き

子どもたちにも人気のメニューでした。

☆材料☆ 4人分

鮭切身	4枚
塩こしょう	少々
バター(焼く用)	適宜
玉ねぎ	80g
人参	40g
しいたけ	80g
えのき	40g
しめじ	40g
バター	25g
濃口醤油	10cc

♡作り方♡

- ① 鮭に塩こしょうを振っておく
- ② 鍋にバター醤油を作っておく
- ③ 具材を好みの大きさにカットする
- ④ フライパンに焼く用のバターを熱し、鮭を並べカットした具材をのせ
蓋をし蒸し焼きにする
- ⑤ 火が通ったら、バター醤油を回し入れ汁気がなくなるまで焼く

鮭は良質なタンパク質が含まれており、美肌効果・免疫力・疲労回復・代謝促進など美容や健康に多くの効果が期待できます。

また、DHA・EPAによる血液サラサラ効果で生活習慣病の予防にも効果がある万能食材です。