

2 月分保育所給食予定献立表

香芝市教育委員会

| 日付 | 献立名 | 赤色の食品 | 黄色の食品 | 緑色の食品 | おやつ | 10時おやつ (未満児) | エネルギー (kcal) |
|------------|---|---|--|---|---|---|-----------------|
| 2日 (月) | 親子どんぶり, 小松菜の煮びたし, オレンジ | 鶏肉,油揚げ,卵,煮込みちくわ | 米,さとう | 玉ねぎ,にんじん,みつば, 小松菜,オレンジ | 牛乳, フレンチトースト | バナナ | 590 560 |
| 3日 (火) | 長ロール, ミニトスパゲッティ, カリフラワーサラダ, ミックスドフルーツ  | 牛ひき肉,豚ひき肉,粉チーズ, ロースハム | 長ロール,スパゲッティ, 米油,オリーブ油,マヨネーズ, さとう | 玉ねぎ,にんじん,ピーマン, カリフラワー,キャベツ, きゅうり | 牛乳, 米粉のポルポローネ | 牛乳, ポテトとほうれん草のおせんべい | 724 692 |
| 4日 (水) | ご飯, チキンカツ, 野菜の磯あえ, 冬野菜のみぞ汁 | 鶏もも,味付きもみのり, 油揚げ,煮干し,みそ | 米,小麦粉,パン粉,米油, みりん,さとう | パセリ,キャベツ,ほうれん草, にんじん,白菜,大根 | 牛乳, カステラ | 牛乳, アンパンマンのふんわりコーン | 628 559 |
| 5日 (木) | ご飯, 牛肉と大根の煮込み, ごまず和え, いちごゼリー | 牛肉,平てん,厚揚げ,ちくわ | 米,じゃがいも,こんにゃく, さとう,みりん,すりごま, ごま油 | にんじん,大根,キャベツ, きゅうり | 牛乳, アメリカンドック | 牛乳, サクサクボーロかぼちゃ | 657 602 |
| 6日 (金) | ご飯, 鯖のみぞ煮, ほうれん草のかつお和え, みぞれ汁 | さば切り身,みそ,花かつお, 豚肉,かつおだし | 米,さとう,みりん,米油, こんにゃく,片栗粉 | しょうが,ほうれん草, にんじん,白菜,ごぼう, えのきだけ,大根,ねぎ | ヨアストロベリー, パイカシ | 牛乳, アンパンマンのハビーせんべい | 608 606 |
| 7日 (土) | 食パン, マーシャルピンズ, ポークチップ, 牛乳 | 豚肉,牛乳 | 食パン,マーシャルピンズ,米油 | 玉ねぎ,にんじん,ピーマン |  |  | 483 445 |
| 9日 (月) | ご飯, 肉じゃが煮, ピーマンのじやこ炒め | 牛肉,厚揚げ,ちりめんじやこ | 米,じゃがいも,糸こんにゃく, 米油,さとう,みりん | にんじん,玉ねぎ, グリンピース,ピーマン | 牛乳, ジャムサンド | みかんのヨーグルトかけ | 587 508 |
| 10日 (火) | 長ロール, 魚のコーンマヨネーズ焼き, 田舎スープ, 味付けブロッコリー | ホキ,豚肉 | 長ロール,片栗粉,米油, マヨネーズ,さとう | クリームコーンコーン, パセリ,玉ねぎ,干しいたけ, 大根,にんじん,キャベツ, ねぎ,ブロッコリー | 牛乳, アンパンマンのリフトせん | 牛乳, アンパンマンビスケット | 543 524 |
| 12日 (木) | 牛丼, 白菜のごま和え, ほうれん草のみぞ汁 | 牛肉,ちくわ,油揚げ,煮干し, みそ | 米,さとう,すりごま,三温糖 | 玉ねぎ,にんじん,ねぎ, 白菜,きゅうり,ほうれん草 | 牛乳, スノーマンクッキー | 牛乳, むらさきいもせんべい | 619 567 |
| 13日 (金) | ご飯, にらの卵やき, かぼちゃと豚肉の炒め煮, そうめん汁 | 卵,豚ひき肉,豚肉,油揚げ, かつおだし | 米,米油,さとう,そうめん | にら,かぼちゃ,玉ねぎ, しょうが,ねぎ | 牛乳, ほわほわココア蒸しパン | 牛乳, マンナビスケット | 643 577 |
| 14日 (土) | 焼きスパ, オレンジゼリー, 牛乳 | 豚肉,牛乳 | スパゲッティ,米油 | キャベツ,にんじん,ピーマン |  | | 260 224 |
| 16日 (月) | 八宝丼ぶり, じゅうまい, ミックスドフルーツヨーグルトあえ | 豚肉,ちくわ,えびしゅうまい, ヨーグルト | 米,米油,片栗粉,生クリーム | 玉ねぎ,にんじん,チンゲン菜, たけのこ,白菜 | 牛乳,むし芋 | バナナ | 650 606 |
| 17日 (火) | 長ロール, 鶏肉のバーベキューソース焼き, スパゲッティサラダ, 野菜スープ | 鶏肉,あらびきワインナー | 長ロール,さとう,サラスパ,マヨネーズ | 玉ねぎ,にんじん,きゅうり, みかん缶,キャベツ,もやし, スイートコーン | 牛乳, 元気恐竜ものがたりクッキー | 牛乳, ポテトとほうれん草のおせんべい | 543 548 |
| 18日 (水) | ご飯, 白身魚のタルタルソース, ほうれん草塩昆布和え, かぼちゃのみぞ汁 | ホキ,卵,ちくわ,塩昆布, 油揚げ,煮干し,みそ | 米,小麦粉,米油,マヨネーズ, すりごま | きゅうり,ほうれん草, かぼちゃ,ねぎ | 牛乳, おからケーキ | 牛乳, アンパンマンのふんわりコーン | 691 641 |
| 19日 (木) | ご飯, ハワイアンハンバーグ, サラダメん, みぞ汁 | 豚ひき肉,牛ひき肉, ロースハム,木綿豆腐, 干しわかめ,みそ,煮干し | 米,パン粉,マヨネーズ, そうめん,さとう,ごま油 | 玉ねぎ,パンシロップ漬け, キャベツ,にんじん,きゅうり, えのきだけ | 牛乳, ブチえび | 牛乳, サクサクボーロかぼちゃ | 624 574 |
| 20日 (金) | カレーライス, コロコロサラダ, カップゼリーグレーブ | 牛肉,クッキングチーズ | 米,じゃがいも,マヨネーズ, カップゼリーグレーブ | 玉ねぎ,にんじん, グリンピース,きゅうり, トマト,スイートコーン | 牛乳, はったい粉クッキー | 牛乳, アンパンマンのハビーせんべい | 758 667 |
| 21日 (土) | 食パン, いちごジャム, ビーフシチュー, 牛乳 | 牛肉,牛乳 | 食パン,いちごジャム,じゃがいも,米油, ビーフシチュー | 玉ねぎ,にんじん,グリンピース | | | 466 419 |
| 24日 (火) | 長ロール, ぽかぽかうどん, 元気サラダ, いちご | 豚肉,油揚げ,かつおだし, ちくわ | 長ロール,柔うどん,みりん, 片栗粉,すりごま,マヨネーズ | にんじん,白菜,しめじ, 長ねぎ,ほうれん草,キャベツ, いちご | 牛乳, おさつスナック | 牛乳, アンパンマンビスケット | 525 532 |
| 25日 (水) | ご飯, 鮭のあけぼの焼き, 高野豆腐煮, 豚汁 | 鮭切り身,粉チーズ,高野豆腐, 豚肉,木綿豆腐,煮干し,みそ | 米,マヨネーズ,さとう, つきこんにゃく | にんじん,パセリ,玉ねぎ, 大根,ごぼう,ねぎ | 牛乳, アップルケーキ | 牛乳, 1才からのかっぱえびせん | 613 564 |
| 26日 (木) | ジャコピラフ, オムレツ, ボトフ | ちりめんじやこ,卵,牛ひき肉, あらびきワインナー | 米,米油,じゃがいも | 玉ねぎ,にんじん,生しいたけ, スイートコーン,ピーマン, マッシュルーム,パセリ | 牛乳, タコドエたこ焼き | 牛乳, むらさきいもせんべい | 584 519 |
| 27日 (金) | ブルゴギ丼, とうふとわかめのスープ, オレンジ | 牛肉,ペーパン,木綿豆腐, 干しわかめ | 米,さとう,ごま油,片栗粉 | 玉ねぎ,にんじん,にら, 長ねぎ,オレンジ | 牛乳, おやつカステラ | 牛乳, マンナビスケット | 659 621 |
| 28日 (土) | 五目うどん, バナナ, 牛乳 | 鶏もも,油揚げ,かまぼこ, かつおだし,牛乳 | 柔うどん,みりん | にんじん,玉ねぎ,ねぎ(白), バナナ | | | 337 304 |

※エネルギーは、上段が3歳以上児、下段が3歳未満児の表示です。

2月3日節分について

2月3日は節分です。節分とは「季節を分ける」という意味で立春の前日、冬から春に移るときをいいます。

昔から季節の変わり目は厄が入りやすいといわれています。

悪いことや厄を鬼にたとえ、それを払う目的で豆をまきました。

大豆にはマメに暮らしますようにという意味と、豆まきのあとに歳の数+1個食べて、1年の幸福が続くようという意味が込められています。

給食では子どもたちが食べやすいように碎いた大豆をミートスパゲッティに入れています。楽しみにしてくださいね。



消費者庁ホームページ

窒息及び誤嚥事故防止のために注意すること（消費者庁ホームページより）

- (1) 豆やナツメ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。
喉頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく砕いた場合でも、気管に入りこんでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。
- (2) ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べると、窒息するリスクがあります。
乳幼児には、4等分する、調理して軟らかくするなどして、よくかんで食べさせましょう。
- (3) 食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。
物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクがあります。
- (4) 節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが拾って口に入れないよう後片付けを徹底しましょう。

【今月の地産地消】

- ・大根…4日、6日、10日
- ・白菜…4日、6日、12日、24日
- ・米…18日

