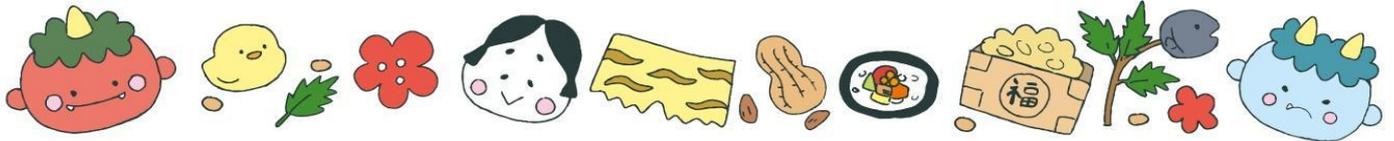


令和7年 2月給食だより 風の丘・上大岡東保育園



| 日 | 曜 | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | 赤 血や肉になる | 黄 熱や力となる | 緑 調子をととのえる |
|----|---|-------------------------|--|-------------------|-------------------------------------|--|--|
| 1 | 土 | せんべい お茶 七分づき米 | いり鶏 味噌汁 果物(りんご) | クッキー みかん お茶 | 鶏肉 さつま揚げ 味噌 | 油 砂糖 クッキー | こんにやく・人参・ごぼう いんげん・玉葱・しめじ 青菜・みかん りんご |
| 3 | 月 | クッキー お茶 七分づき米 | 大豆と野菜のかき揚げ 茹でブロッコリー 野菜たっぷり汁 果物(りんご) | 恵方巻き お茶 | イワシつみれ 豆腐・水煮大豆 竹輪・干しエビ ツナ缶 | 油・小麦粉 砂糖 マヨネーズ 七分づき米 | 大根・人参・ごぼう・ネギ 青菜・生姜・ブロッコリー 玉葱・ピーマン りんご |
| 4 | 火 | クラッカー 牛乳 もち麦七分づき米 | 治部煮 味噌汁 果物(りんご) | 凍り豆腐のポーロ 牛乳 | 鶏肉・麩 油揚げ・味噌 凍り豆腐・牛乳 無調整豆乳 | 砂糖・油 片栗粉 グラニュー糖 黒砂糖 | しめじ・人参 いんげん・キャベツ 万能葱 りんご |
| 5 | 水 | 煮干し お茶 七分づき米 | 魚のピザ焼き 人参とみかんのサラダ 野菜たっぷり洋風スープ 果物(りんご) | カラフルごはん 牛乳 | 魚 チーズ 干しエビ 牛乳 | ごま油 七分づき米 白ごま | 玉ねぎ・ピーマン・パプリカ赤 キャベツ・しめじ 青菜・人参・みかん缶 りんご |
| 6 | 木 | チーズ お茶 もち麦七分づき米 | 田舎風煮 味噌汁 果物(りんご) | 焼きそば 牛乳 | 鶏肉 さつま揚げ 凍り豆腐・味噌 豚挽肉・牛乳 | ごま油・砂糖 じゃがいも 蒸し中華めん 油 | 人参・ごぼう・いんげん もやし・しめじ・万能葱 玉葱・キャベツ・青のり りんご |
| 7 | 金 | ウエハース お茶 七分づき米 | とんかつ 甘酢和え 味噌汁 果物(りんご) | バナナきな粉 牛乳 | 豚肉・卵 油揚げ 味噌 牛乳・きな粉 | 小麦粉 パン粉 油 砂糖 | キャベツ・きゅうり・人参 もやし・万能葱 バナナ・りんご |
| 8 | 土 | せんべい 牛乳 七分づき米 | 凍り豆腐の卵とじ チンゲン菜のスープ 果物(りんご) | パン ヨーグルト お茶 | 鶏挽肉・卵 凍り豆腐 油揚げ ヨーグルト | 油 砂糖 パン | 玉葱・人参・こんにやく えのきたけ・万能葱 チンゲン菜 りんご |
| 10 | 月 | ウエハース お茶 七分づき米 | 豚肉の味噌漬焼き 茹で野菜 すまし汁 果物(りんご) | クラッカーサンド 牛乳 | 豚肉 麩・味噌 牛乳 チーズ | 砂糖・油 クラッカー ジャム | キャベツ・人参 ピーマン えのきたけ・万能葱 りんご |
| 12 | 水 | クラッカー 牛乳 七分づき米 | 冬野菜カレー ポパイサラダ 果物(りんご) | 黄桃入りヨーグルト お茶 | 豚肉 プレーンヨーグルト | じゃがいも 油 米粉 砂糖 | 玉葱・人参・大根・れんこん りんご・キャベツ 青菜・コーンホール缶 もやし・黄桃缶・りんご |
| 13 | 木 | 煮干し お茶 赤米七分づき米 | 豚しゃぶうどん 大根きんぴら 果物(りんご) | もちもちチーズ 牛乳 | 豚肉 さつま揚げ 凍り豆腐 粉チーズ・牛乳 | うどん麺 油・砂糖 ごま油 白玉粉 | 人参・白菜・ネギ 大根・こんにやく れんこん・いんげん りんご |
| 14 | 金 | クッキー お茶 七分づき米 | 豆腐の五目焼き 春雨のさっぱり和え 味噌汁 果物(りんご) | お豆腐ショコラ 牛乳 | 豆腐・鶏挽肉 ツナ缶 無調整豆乳 牛乳・味噌 | 春雨・さつまいも 片栗粉・砂糖 油・上新粉 片栗粉・白ごま | ねぎ・生姜・ひじき 人参・きゅうり 大根・しめじ りんご |
| 15 | 土 | せんべい お茶 七分づき米 | いり鶏 味噌汁 果物(りんご) | クッキー みかん お茶 | 鶏肉 さつま揚げ 味噌 | 油 砂糖 クッキー | こんにやく・人参・ごぼう いんげん・玉葱・しめじ 青菜・みかん りんご |
| 17 | 月 | クッキー お茶 七分づき米 | 大豆と野菜のかき揚げ 茹でブロッコリー つみれ汁 果物(りんご) | ジャムパン 牛乳 | イワシつみれ 豆腐・水煮大豆 竹輪・干しエビ 牛乳 | 油・小麦粉 ジャム パン | 大根・人参・ごぼう・ネギ 青菜・生姜・ブロッコリー 玉葱・ピーマン りんご |
| 18 | 火 | クラッカー 牛乳 もち麦七分づき米 | 治部煮 味噌汁 果物(りんご) | 凍り豆腐のポーロ 牛乳 | 鶏肉・麩 油揚げ・味噌 凍り豆腐・牛乳 無調整豆乳 | 砂糖・油 片栗粉 グラニュー糖 黒砂糖 | しめじ・人参 いんげん・キャベツ 万能葱 りんご |
| 19 | 水 | 煮干し お茶 七分づき米 | 魚のピザ焼き 人参とみかんのサラダ 野菜たっぷり洋風スープ 果物(りんご) | カラフルごはん 牛乳 | 魚 チーズ 干しエビ 牛乳 | ごま油 七分づき米 白ごま | 玉ねぎ・ピーマン・パプリカ赤 キャベツ・しめじ 青菜・人参・みかん缶 りんご |
| 20 | 木 | チーズ お茶 もち麦七分づき米 | 田舎風煮 味噌汁 果物(りんご) | 焼きそば 牛乳 | 鶏肉 さつま揚げ 凍り豆腐・味噌 豚挽肉・牛乳 | ごま油・砂糖 じゃがいも 蒸し中華めん 油 | 人参・ごぼう・いんげん もやし・しめじ・万能葱 玉葱・キャベツ・青のり りんご |
| 21 | 金 | ウエハース お茶 七分づき米 | とんかつ 甘酢和え 味噌汁 果物(りんご) | バナナきな粉 牛乳 | 豚肉・卵 油揚げ 味噌 牛乳・きな粉 | 小麦粉 パン粉 油 砂糖 | キャベツ・きゅうり・人参 もやし・万能葱 バナナ・りんご |

令和7年 2月給食だより

風の丘・上大岡東保育園

| 日 | 曜 | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | 赤 血や肉になる | 黄 熱や力となる | 緑 調子をととのえる |
|----|---|----------------------|--|---------------------|----------------------------------|--|--|
| 22 | 土 | せんべい 牛乳 七分づき米 | 凍り豆腐の卵とじ チンゲン菜のスープ 果物(りんご) | パン ヨーグルト お茶 | 鶏挽肉・卵 凍り豆腐 油揚げ ヨーグルト | 油 砂糖 パン | 玉葱・人参・こんにゃく えのきたけ・万能葱 チンゲン菜 りんご |
| 25 | 火 | チーズ お茶 赤米七分づき米 | すき焼き風煮 味噌汁 果物(りんご) | 芋かんてん せんべい 牛乳 | 豚肉・焼き豆腐 麩・味噌 無調整豆乳 牛乳 | しらたき・砂糖 さつまいも せんべい | 白菜・人参・長葱 しめじ・青菜 りんご |
| 26 | 水 | クラッカー 牛乳 七分づき米 | 冬野菜カレー パイサラダ 果物(りんご) | 黄桃入りヨーグルト お茶 | 豚肉 プレーンヨーグルト | じゃがいも 油 米粉 砂糖 | 玉葱・人参・大根・れんこん りんご・キャベツ 青菜・コーンホール缶 もやし・黄桃缶・りんご |
| 27 | 木 | 煮干し お茶 赤米七分づき米 | 豚しゃぶうどん 大根きんぴら 果物(りんご) | もちもちチーズ 牛乳 | 豚肉 さつまいも揚げ 凍り豆腐 粉チーズ・牛乳 | うどん麺 油・砂糖 ごま油 白玉粉 | 人参・白菜・ネギ 大根・こんにゃく れんこん・いんげん りんご |
| 28 | 金 | クッキー お茶 七分づき米 | 豆腐の五目焼き 春雨のさっぱり和え 味噌汁 果物(りんご) | お豆腐ショコラ 牛乳 | 豆腐・鶏挽肉 ツナ缶 無調整豆乳 牛乳・味噌 | 春雨・さつまいも 片栗粉・砂糖 油・上新粉 片栗粉・白ごま | ねぎ・生姜・ひじき 人参・きゅうり 大根・しめじ りんご |

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。
 ※ 献立は都合により、変更することがあります。

☆今月の平均栄養給与量☆

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩 |
|-------|-------|-------|------|-------|-----|-------|--------|--------|-------|-----|
| 月～土曜日 | kcal | g | g | mg | mg | μgRAE | mg | mg | mg | g |
| 幼児 | 506 | 21.5 | 15.8 | 283 | 2.1 | 198 | 0.38 | 0.37 | 24 | 1.4 |
| 乳児 | 626 | 25.1 | 17.7 | 268 | 2.9 | 231 | 0.48 | 0.42 | 35 | 1.7 |

※午前おやつは乳児クラスのみです。

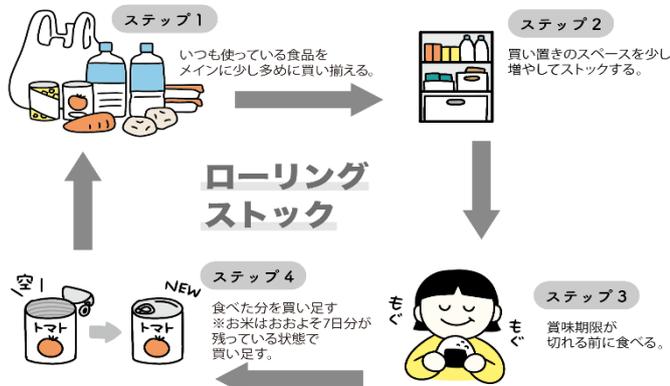
「ストック食品」の上手な活用法

ストック食品（備蓄食品）は、災害時だけでなく、毎日の食事にも活かします。今回は、日常の少しの工夫で、無理なく備蓄するコツをお伝えします。



★便利なローリングストック法

「ローリングストック」とは、日常の生活で使う食品を少し多めに買い置きして、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく手段です。



★健康的な食生活につながるストック食品

健康的な食生活を送るためには「〇〇しやすくする」ことが大切です。例えば、買い物をしやすくする、料理をしやすくする、料理をしやすくする、食べやすくする等です。買い物に行くことができなかつたり、料理をしようとしても調味料を切らしていたら、食事を作ることはできません。食品を上手に備蓄し、「いつも食品がある」をあたりまえにして、健康的な食事をとる頻度を増やしましょう。

★便利なローリングストック法

ストック食品は、子どもが食べるものをバランスよく選んでそろえることが大切です。

| 家庭のストック商品例 | |
|------------------------------------|--|
| 主食 炭水化物 エネルギー源 | 米、乾物の麺、パックご飯、即席めん |
| 主菜 たんぱく質 体をつくる | 缶詰(魚・豆等)、凍り豆腐、スキムミルク、充填豆腐 |
| 副菜 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える | 日持ちがする野菜、切り干しだいこん、コーン缶、ドライフルーツ、フルーツ缶、野菜ジュース・果物のジュース、わかめ・のり・ひじき、粉チーズ、ふりかけ・ごま・干しえび |
| その他 | 菓子、だし(パック・顆粒)、調味料(めんつゆ等) |
| 必需品 | 水 |