

2月給食だより

2018.2
滑川市保育所給食献立作成会
教育委員会子ども課

ひ	ようひ	3さいみまん		ぎゅうしょく						おやつ		
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい	からだをつくる(あか)			ないよう				
				からだをつくる(あか)			ちからのもと(き)			ちようしをととのえる(みどり)		
1	もく	ぎゅうにゅうウエイハス	ごはん	あつやきたまご ひじきに みそしる	たまご ちくわ わかめ	ひじき うすあげ にぼし		にんじん だいこん	いんげん ねぎ	なめこ	ぎゅうにゅう バナナ	
2	きん	ぎゅうにゅう チーズおかき	ごはん	おにさんランチ シューマイ いちご かみなりじる	とりひきにく チーズ とうふ	ウインナー シューマイ にぼし	ごまあぶら	たまねぎ レーズン にんじん ごぼう	ブロッコリー いちご ねぎ	きゅうり しいたけ だいこん	おちゃ ふくまめ うぐいすもち	
3	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ		パン	フルーツ			おちゃ おかし	
5	げつ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ごはん	さんまのおかか おひたし すましじる チーズキッス	さんま チーズキッス だしこんぶ	ちくわ とうふ かつおぶし	ふ	キャベツ たまねぎ えのきだけ	もやし しいたけ にんじん ねぎ		ぎゅうにゅう じゃがいももち	
6	か	ぎゅうにゅう やさいスティック	ごはん	てづくりコロッケ ポイルキャベツ トマト みそしる	ぶたひきにく わかめ にぼし	たまご うすあげ にぼし	じゃがいも こむぎこ パンこ	たまねぎ トマト	にんじん だいこん	キャベツ ねぎ	ミルク ハーベスト	
7	すい	ぎゅうにゅう りんご	ごはん	チーズオムレツ ブロッコリー にんじんのあま わかめスープ	たまご わかめ	サラダチース	じゃがいも	たまねぎ にんじん	ねぎ しめじ	ブロッコリー えのきだけ	ミルク バームクーヘン	
8	もく	ぎゅうにゅう へムてつり クッキー	パン	きつねうどん トマト ごまあえ	うすあげ たまご かつおぶし	かまぼこ だしこんぶ	うどん すりごま	ねぎ キャベツ	たまねぎ こまつな にんじん	トマト	ココアミルク みかん	
9	きん	ぎゅうにゅう せんべい	ごはん	はっほうさい マカロニサラダ スモールパン	ぶたにく えび	いか ハム	かたくりこ マカロニ	はくさい にんじん コーン	しいたけ たまねぎ パインかん	たけのこ きゅうり	ショア くろぼう	
10	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ		パン	フルーツ			おちゃ おかし	
13	か	ぎゅうにゅう あおのりおかき	ごはん	ポークカレー ふくじんづけ フルーツサラダ	ぶたにく	ヨーグルト	じゃがいも バター	カリフラワー グリーンピース みかんかん	たまねぎ ふくじんづけ バナナ	にんじん ももかん パインかん	ココアミルク えびせんべい	
14	すい	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	やきざかな にまめ きゅうりのゆかりあえ みそしる	さかな にぼし	うすあげ		きんときまめ こまつな ねぎ	きゅうり キャベツ	ゆかり にんじん	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ	
15	もく	ぎゅうにゅう ビスコ	パン	コーンラーメン ぎょうざ きりぼしあえ	ぶたにく	ぎょうざ	ちゅうかめん	キャベツ たけのこ ほうれんそう	もやし にんじん	コーン ねぎ	ミルク カルシウムせんべい	
16	きん	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	ココットおしし フレンチサラダ はるさめスープ	たまご	ぶたひきにく	はるさめ	にんじん きゅうり チンゲンサイ	たまねぎ コーン ねぎ	キャベツ レーズン しめじ	ミルク クッキー	
17	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ		パン	フルーツ			おちゃ おかし	
19	げつ	どうにゅう オレンジ	ごはん	にくどうふ ナムル トマト	ぶたにく	とうふ	ごまあぶら	にんじん ねぎ もやし トマト	あおな たまねぎ きゅうり	しいたけ キャベツ	豆びよ とんがりコーン	
20	か	ぎゅうにゅう こつぶっこ	パン	やきそば ブロッコリー たまごスープ	ぶたにく	たまご	やきそばめん かたくりこ	キャベツ ピーマン しいたけ	にんじん ブロッコリー	もやし たまねぎ	ココアミルク まるほうろ	
21	すい	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ごはん	クリームシチュー おかかあえ にくだんご	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう にくだんご	じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー もやし	にんじん コーン	しめじ キャベツ	ぎゅうにゅう りんご	
22	もく	ぎゅうにゅう せんべい	ごはん	さかなのカレーやき さざなみあえ みそしる	さかな あつあげ にぼし	さざなみ わかめ	こむぎこ バター	きゃべつ たまねぎ	きゅうり	にんじん	ぎゅうにゅう ポパイケーキ	
23	きん	ぎゅうにゅう ばりんこ	ごはん	なめし とりにくのてりやき ポイルキャベツ オレンジ すましじる	ちりめんじゃこ だしこんぶ	とりにく かつおぶし	いりごま ふ	しょうが にんじん	キャベツ ほうれんそう	オレンジ えのきだけ	やさいジュース ケーキ	
24	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ		パン	フルーツ			おちゃ おかし	

ひ	ようひ	3さいみまん		ぎゅうしょく						おやつ		
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい	からだをつくる(あか)			ないよう				
				からだをつくる(あか)			ちからのもと(き)			ちようしをととのえる(みどり)		
26	げつ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ごはん	おやこに なっとうあえ トマト	たまご とりにく かつおぶし	かまぼこ とうふ なっとう		じゃがいも	たけのこ しいたけ きりぼしだいこん	にんじん いんげん トマト	たまねぎ ほうれんそう	ミルク はらじゆくドック
27	か	ぎゅうにゅう カルシウムウエイハス	ごはん	すぶた パインかん やさいじる	ぶたにく	にぼし	かたくりこ じゃがいも	たまねぎ パインかん ねぎ	にんじん かぶ	ピーマン ごぼう	ミルク ミルクスティック	
28	すい	ぎゅうにゅう ばかうけ	パン	ナポリタンスパゲティ ブロッコリー ポテトスープ	ウインナー	ぶたにく	スパゲティ じゃがいも	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ	ピーマン しめじ	おちゃ おにぎり	

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



立春 ~冬の中に春の兆しが~



2月4日は「立春」ですね。まだまだ寒さが続きますが、暦の上では春を迎えます。「三寒四温」という言葉がありますが、三日寒い日があると、四日暖かいという日をくりかえしながら春へと向かいます。とは言え、2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい時期です。病気から子どもの体を守るため、食生活で免疫力を高めましょう。

●免疫力を高めるおすすめの食材

- ・納豆、ヨーグルトなど(発酵食品)……腸内環境を整える
- ・こまつな、ほうれんそう……ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い殺菌やデトックス作用
- ・にんにく……殺菌、抗ウイルス作用、細胞の活性化
- ・しょうが……殺菌作用、血行をよくして、体を温める
- ・だいこん……胃の消化を助け、腸の動きを整える
- ・バナナ……血液中の白血球の増加、カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する



地産地消 海洋深層水塩

今月のおやつには、塩おにぎりが登場します。おにぎりに使用する塩は、滑川市の海洋資源である「海洋深層水塩」を使います。

海洋深層水は、人に必要なマグネシウムやカルシウム、カリウムなどの豊富なミネラルを含み、旨みがあるとされています。子どもは大人よりも味らいの数が多く、味覚が優れています。炊き立てのご飯と旨みのある海洋深層水塩で味付けしたおにぎりで、食材のおいしさを感じてもらいたいと思います。



2月3日は節分



節分でまく豆は、「煎り大豆」です。香ばしく風味が良いですね。大豆はいろいろな食材の原料になっています。納豆、豆腐、厚揚げ、きなこ、味噌やしょうゆなど、たくさん出てきますね。ぜひこの機会に、ご家庭で子どもたちと一緒に大豆が原料の食材を探してみましょう!