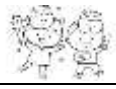
みらい学園

予定献立表



令和6年2月

日付	献立	材料名			午前おやつ(0~2歳児のみ)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ(未満児/以上児)
1 (木)	ごはん さかなのてりやきカレーふうみ かぼちゃサラダ みそしる せんべい２(3歳児以上)	魚 牛乳	南瓜　たまねぎ きゅうり　キャベツ にんじん	米　マヨネーズ	ウエハース ゼリー
2 (金)	ごはん おにバーグ ほうれんそうのあえもの せつぶんボーロ(3歳児以上)	鶏ミンチ　豆腐 ツナ 牛乳	ほうれん草　にんじんきゅうり　コーン 巻き海苔(4歳児以上)	米　きな粉 マヨネーズ	節分ボーロ ☆ツナおにぎり /☆巻き寿司(4歳児クッキング)
3 (土)	ぎゅうどん バナナ ぎゅうにゅう	牛肉 牛乳	たまねぎ　にんじん しめじ　葉ねぎ	米	せんべい３ -
5 (月)	もみじごはん こうやどうふのそぼろに はるさめサラダ	鶏ミンチ 牛乳	にんじん　大根 たまねぎ　乾しいたけ グリンピース　きゅうり キャベツ　青のり パイン缶　みかん缶	米　マヨネーズ 春雨　じゃがいも	フルーツ ☆たこ焼き風ポテト
6 (火)	ごはん さかなのなんばんに きんぴら すましじる ビスケット(3歳児以上)	魚　豆腐 牛乳	しょうが　ごぼう にんじん　ピーマン 乾しいたけ　乾わかめ 葉ねぎ	米　糸こんにゃく	ビスケット 芋けんぴ
7 (水)	ごはん ぎゅうにくのあまからに ほうれんそうのじゃこあえ みかん	牛肉　しらす 牛乳	たまねぎ　しょうが ほうれん草	米	みかん チーズ /スナックパン
8 (木)	ごはん ツナじゃが ほうれんそうのナムル プリン(3歳児以上)	ツナ 牛乳	にんじん　たまねぎ グリンピース　もやし ほうれん草	米　じゃがいも ごま油	バナナ コーンフレーク /+バナナ
9 (金)	ごはん ぶたにくのりんごソースに ポテトサラダ すましじる ウエハース(3歳児以上)	豚肉 牛乳	りんご　たまねぎ しょうが　きゅうり にんじん　コーン 小松菜　葉ねぎ	米　じゃがいも マヨネーズ　麩	ウエハース フルーチェ
10 (土)	ちゃんぽんめん オレンジ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	キャベツ　たまねぎ にんじん　ピーマン もやし	中華麺	ボーロ -
13 (火)	ごはん あつあげとこいものにつけ すみそあえ いちごヨーグルト(3歳児以上)	鶏肉　厚揚げ かつお節　ツナ 牛乳	にんじん　いんげん チンゲン菜　キャベツ	米　里芋 こんにゃく	ビスケット いちごヨーグルト /ビスケット
14 (水)	ケチャップライス ハートがたハンバーグ あえもの	ハート型ハンバーグ 牛乳	たまねぎ　にんじん 小松菜　白菜	米　ココアパウダー カラースプレー	にぼし ☆チョコバナナ風
15 (木)	ごはん さばのみぞれかけ ひじきのにつけ みそしる	さば　油揚げ 牛乳	大根　ひじき にんじん　いんげん チンゲン菜	米	ゼリー キウイ
16 (金)	ごはん ちゅうかふういために わかめとじゃこのいりに にんじんたまねぎスープ チーズ(3歳児以上)	豚肉　高野豆腐 しらす　かつお節 牛乳	キャベツ　にんじん もやし　いんげん 乾わかめ　たまねぎ	米　春雨 ごま油	チーズ プリン /+りんご

日付	献立	材料名			午前おやつ(0~2歳児のみ)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ(未満児/以上児)
17 (土)	**やきとりどん** **キウイ** **ぎゅうにゅう**	鶏肉 牛乳	たまねぎ　キャベツ にんじん　葉ねぎ	米	ウエハース -
19 (月)	**ごはん** **カレーシチュー** **ごまドレッシングサラダ** **せんべい２(3歳児以上)**	牛肉 牛乳	にんじん　たまねぎ りんご　キャベツ きゅうり　セロリー	米　じゃがいも ごま　薄力粉	せんべい２ みかん
20 (火)	**ごはん** **とりにくのトマトに** **ツナサラダ** **オレンジ(3歳児以上)**	鶏肉　ツナ 牛乳	たまねぎ　にんにく トマトピューレー キャベツ　きゅうり にんじん	米　じゃがいも	オレンジ ヨーグルト /ぶどうヨーグルト
21 (水)	**ごはん** **とうふのちゅうかに** **いんげんのごまあえ** **みそしる** **チーズ(3歳児以上)**	豚肉　豆腐 ハム　生クリーム 粉チーズ 牛乳	たまねぎ　にんじん ピーマン　しめじ いんげん　キャベツ 乾わかめ	米　ごま ごま油　マカロニ バター	ウエハース ☆マカロニカルボナーラ風
22 (木)	**ごはん** **さかなのさいきょうやき** **あげいりごまあえ** **みそしる** **バナナ(3歳児以上)**	魚　油揚げ 牛乳	ほうれん草　にんじん 白菜　葉ねぎ	米　麩 ごま	バナナ スナックパン
24 (土)	**ビーフン** **みかん** **ぎゅうにゅう**	豚肉 牛乳	たまねぎ　ピーマン 乾しいたけ　にんじん	ビーフン	クッキー -
26 (月)	**にくうどん** **すのもの** **フルーツ** **せんべい３(3歳児以上)**	牛肉 牛乳	たまねぎ　にんじん 葉ねぎ　キャベツ きゅうり　パイン缶 みかん缶　乾わかめ	米　うどん	せんべい３ ☆わかめおにぎり
27 (火)	**ごはん** **とりにくのからあげ** **チンゲンサイとごぼうのみそあえ** **すましじる** **チーズ(3歳児以上)**	鶏肉 牛乳	しょうが　チンゲン菜 ごぼう　にんじん えのき　葉ねぎ	米　麩	チーズ ボーロ
28 (水)	**コッペパン** **ポークビーンズ** **フルーツサラダ**	豚肉　大豆 牛乳	ピーマン　たまねぎ にんじん　パイン缶 みかん缶　キャベツ きゅうり	コッペパン　じゃがいも	にぼし キウイ
29 (木)	**ごはん** **やきざかな** **じゃがいもそぼろあんかけ** **みそしる** **ウエハース(3歳児以上)**	魚　鶏ミンチ 牛乳	グリンピース　にんじん ほうれん草	米　じゃがいも	ウエハース コーンフレーク

平均エネルギー量	546kcal
平均タンパク質量	21.2g

栄養価は3歳児のものを記載しています。

・☆は手作りおやつです。　・おやつに毎回牛乳が付きます。
・食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。
・3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎ、「鬼は外！福は内！」いよいよ節分がやってきます。暦の上では春になりますが、実は1年で一番寒いのがこの2月。暖かくなったり、寒くなったりと三寒四温を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、手洗い・うがい・睡眠・バランスの良い食事を心がけて元気に春を迎えましょう。

【　2月3日は“節分”です　】

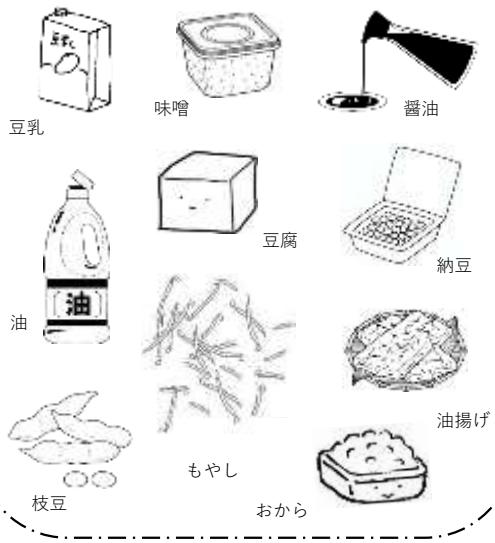
『節分』ってどんな日か知っていますか？

節分は季節の分かれ目を意味します。季節が始まる日は暦上で決まっており、「立春・立夏・立秋・立冬」と呼ばれています。この季節の始まる前日のことを節分と言います。
昔の日本では、季節の変わり目には邪気が入り込むと考えられており、追い祓うために行事を行っていました。特に1年の始まりである「立春」は大切な日で、前日に当たる節分(大晦日)は、邪気を祓い新しい年を迎える準備をする日でした。次第に節分といえば立春の前日を指すようになり、現在の節分になったと言われています。

～福を呼ぶ豆まき～

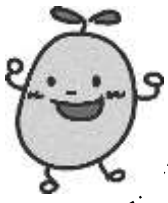
節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気＝鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外！福は内！」と声を出しながら楽しんでくださいね。

私たち『大豆』の仲間だよ！



『大豆たんぱく』のおはなし

大豆は「畑の肉」と言われるほど、私たちにとって必要な栄養素を多く含んでいます。良質なたんぱく質が豊富で、脂質・ビタミン・ミネラルなど、摂りたい栄養素がたくさん詰まっています。
また、大豆は体内で作ることができない必須アミノ酸のリジンが豊富です。
主食である米にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品を一緒に食べるとバランスが良くなります。
そのため、和食の基本である「ご飯と味噌汁」の組み合わせは理にかなっているのです。
ぜひ、食卓に多く取り入れましょう。



《　ポークビーンズ　》

【材料　1人前 (3歳児)】

・水煮大豆	20g	・ケチャップ	7g
・豚肉	20g	・塩	0.3g
・ピーマン	8g	・濃口醤油	1.5g
・玉ねぎ	55g	・砂糖	1.5g
・人参	6g	・油	3g

＼栄養満点！大豆を使ったメニュー／

①大豆はざるにあげて水気をきる。
②豚肉は1cm、ピーマンはスライス、玉ねぎはみじん切り、人参とじゃがいもは1cm角に切る。
③フライパンに油を入れて火にかけ、玉ねぎと人参を炒める。
④豚肉とじゃがいもを加えて炒め、肉の色が変わってきたら塩以外の調味料を加えて煮る。
⑤具材に火が通ったら大豆とピーマンを加えて5分程煮る。
最後に塩で味を調えて完成！