



# 2月予定献立表

日	曜	主食	副食	おやつ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内の働き		
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える
1	水	麦ごはん	高野豆腐の卵とじ ほうれん草とツナの和え物	和風スパゲティ	牛乳 バナナ		鶏ミンチ・卵・高野豆腐 ツナ・鶏肉	麦ごはん スパゲティ	人参・玉ねぎ・かぼちゃ 青ねぎ・白菜・干椎茸・しいたけ グリーンピース・ほうれん草・にんにく
2	木	十穀米	ポークソテー キャベツとコーンの豆乳スープ	チーズケーキ 昆布 スキムミルク	牛乳 オレンジ		豚肉・豆乳・卵 クリームチーズ・牛乳 スキムミルク・昆布	十穀米	人参・玉ねぎ・キャベツ コーン・パセリ・レモン
3	金	麦ごはん	魚の揚げ煮 サラダ菜 けんちん汁	焼きいも いりこ スキムミルク	牛乳 りんご		白身魚・鶏肉・豆腐 スキムミルク・いりこ	麦ごはん じゃがいも さつまいも	人参・ごぼう・えのき 生姜・青ねぎ・サラダ菜
4	土	 猫	きつねうどん ぼんかん	パン 牛乳	牛乳 チーズ		うす揚げ 牛乳	うどん パン	ほうれん草・人参 ぼんかん
6	月	十穀米	肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	大豆ごはん	牛乳 いちご		牛肉・厚揚げ・ひじき うす揚げ・ゆで大豆 わかめ	十穀米・すりごま ごま油	人参・玉ねぎ・青ねぎ 小松菜・コーン・大根
7	火	麦ごはん	魚のごまみそ焼き 五目きんぴら	フルーツサンド 飲むヨーグルト	牛乳 みかん		白身魚・豚肉・高野豆腐 生クリーム 飲むヨーグルト	麦ごはん・麩 すりごま・ロールパン	人参・えのき・青ねぎ ごぼう・切干大根・いんげん バナナ・桃
8	水	十穀米	ローストチキン ソテー かぼちゃスープ	いちご牛乳寒天 いりこ 豆乳	牛乳 キウイ		鶏肉・ベーコン 牛乳・豆乳・いりこ 寒天	十穀米	人参・玉ねぎ・パセリ キャベツ・コーン・いちご かぼちゃ
9	木	麦ごはん	鮭とほうれん草の オイスターソース煮 清汁	米粉の人参おやき スキムミルク	牛乳 ぼんかん		鮭・豆腐・わかめ 豆乳・寒天・スキムミルク	麦ごはん	人参・玉ねぎ・ほうれん草 もやし・にんにく・えのき 干ぶどう
10	金	十穀米	チャプチェ トマト 具だくさんみそ汁	小松菜とブルーンのマフィン 昆布 スキムミルク	牛乳 バナナ		牛肉・うす揚げ・豆乳 スキムミルク・昆布	十穀米・春雨 ごま油	人参・玉ねぎ・もやし たけのこ・きゅうり・にんにく キャベツ・青ねぎ・小松菜・ブルーン
13	月	麦ごはん	カレー煮 じゃこサラダ	りんご クラッカー 昆布 スキムミルク	牛乳 みかん		牛肉・じゃこ スキムミルク・昆布	麦ごはん じゃがいも クラッカー	人参・玉ねぎ・コーン グリーンピース・キャベツ きゅうり・りんご
14	火	十穀米	魚のパン粉焼き ブロッコリー 野菜スープ	ココアホットケーキ いりこ 豆乳	牛乳 いちご		白身魚・鶏肉・粉チーズ 卵・牛乳・豆乳 いりこ	十穀米 じゃがいも	人参・玉ねぎ・チンゲン菜 ブロッコリー・パセリ
25	土	 猫	ちゃんぽん オレンジ	パン 牛乳	牛乳 チーズ		豚肉・かまぼこ 牛乳	ちゃんぽん パン	人参・玉ねぎ・キャベツ もやし・干椎茸・生姜 青ねぎ・オレンジ

## 誕生会

## 行事

22	水	チキン ライス	コロッケ レタス 野菜スープ いちご	マーラーカオ 昆布 スキムミルク	牛乳 チーズ		3 22	金 水	豆まき 誕生会
----	---	------------	--------------------------	------------------------	-----------	--	---------	--------	------------

## 2月給食だより



# バランスのよい食事とは



### 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

主食・主菜・副菜がそろった食事は、栄養バランスが整いやすいので、日頃から意識して、いろいろな味を楽しみながら食事をしましょう。

### バランスは1日単位で考えましょう

1食だけで栄養バランスを整えるのは難しいもの。あまり神経質にならずに1日単位で全体のバランス（使用食材・調理方法・味付け等）を考えましょう。

### 外食・中食での選び方のポイント

外食の場合は、単品よりもセットメニューや定食を選ぶとバランスがよくなります。中食（惣菜などを買って食べる）の場合は、商品の表示を見ながら、使用食材・調理方法・味付けに重なりがないかを確認して選ぶとよいでしょう。

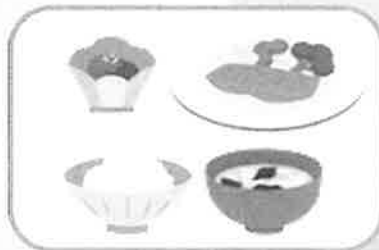
#### 副菜

野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。

体の調子を整えてくれます。主食として摂取した炭水化物を効率よくエネルギーにするには、ビタミン類が必要です。

#### 主菜

肉・魚・大豆製品・卵などを使った料理で、たんぱく質を多く含みます。筋肉や内臓、血液、皮膚など体をつくるものになります。幼児は発育が著しいので不足しないようにしましょう。



#### 主食

ごはん・パン・めん類などで、炭水化物を多く含みます。

体を動かし、頭を働かせるのに必要なエネルギー源です。動きの活発な幼児は、エネルギーをたくさん消費しますので、主食をしっかりとることが基本です。

#### 汁物

主菜・副菜でとりきれなかった食材（栄養素）を補うのに便利です。

具材の工夫で主菜や副菜の代わりにもなります。ただし、汁物のとりすぎは塩分のとりすぎにつながる可能性があるので注意しましょう。