



はなまんだより

2024年2月



1年で最も寒い時期を迎えています。起きる時間になってもなかなか布団から出れずに朝ご飯を食べる時間が無かった…という日もあるかもしれません。しかし寒さに負けない体を作るためには朝ご飯が大切です。なぜなら、脳は寝ている間にも働いているため、朝、目覚めた時はエネルギーが不足している状態で体温も下がっているからです。朝ご飯を食べることで、脳にエネルギーが補給され体温も上がり、1日元気にスタートさせることができます。たんぱく質（卵、魚）炭水化物（ご飯、パン）ビタミン、ミネラル（野菜、果物）を均一に摂ることが理想ですが…心がけるということも大事ですね。

ぶりの解体

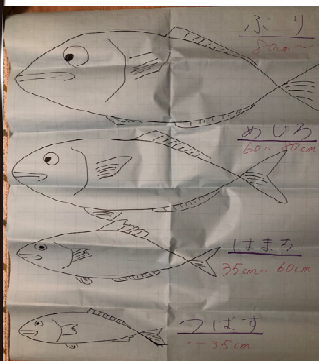
各園で12月ころから行っているぶりの解体の実演です。日常では大きな魚を捌いているところや内臓などを見る機会も少ないことから、毎年とても興味深く実演を見てくれています。



ぶりの実演の時に必ず話しをすることは、私たちが生きていくためには魚、肉、野菜の命を頂いて大きくなっていること、大切な命を頂いているのだから、嫌いなものでも無駄にせず一口でも頑張って食べてもらいたいという話をします。



魚の顔や内臓見ました。



ぶりは名前が何回も変わる出世魚の話や関西と関東で呼び方が違う話をしました。その間に全部切り身にしてしゃぶしゃぶにして給食として提供しました。質問コーナーでは、なぜぶりは何回も名前が変わるかや心臓が三角なのはなぜ?など、とても難しい質問がでました。



いただきます!



※諸事情で今年度、ぶりの実演を行わない園は別内容の実演を行います。



毎年、そら組のお友達に卒園するまでに在園中に食べた給食の中でもう一度食べたい給食を聞き、1月～3月にかけて提供しています。そのため、各園の給食内容が異なり、通常の給食とは異なりますことをご了承頂きますようお願い致します。

〇〇 献立一覧表 〇〇

2024年 2月 [りた保育園]

			1 (木)	2 (金)	3 (土)	
昼食			おついたち赤飯 松風風焼き ふるふき大根 玉ねぎとわかめのすまし汁 フルーツ：オレンジ	◎節分 節分巻き寿司 五目豆 根菜のすまし汁 フルーツ：みかん	牛丼 小松菜の和え物 大根と油揚げの味噌汁 フルーツ：バナナ	
昼間食			ラスク 牛乳	鬼まんじゅう 牛乳	カスタードロール 牛乳	
成分値			<<一日合計> エネルギー 559 kcal 蛋白質 23 g 脂質 15 g カルシウム 247 mg 塩分 1.9 g	<<一日合計> エネルギー 611 kcal 蛋白質 20 g 脂質 13 g カルシウム 301 mg 塩分 1.9 g	<<一日合計> エネルギー 574 kcal 蛋白質 19 g 脂質 19 g カルシウム 269 mg 塩分 1.5 g	
	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
昼食	ハヤシライス じゃがいものごまマヨ和え フルーツヨーグルト	筑前煮 豆腐のなめこあんかけ 大根とわかめの味噌汁 七分つき米 一品：ほうれん草のお浸し	さわらの味噌漬け ぜんまいの煮物 はんぺんとわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	タンドリーチキン かぶのそぼろあんかけ しめじともやしの味噌汁 七分つき米 一品：白菜の甘酢	エビピラフ ほうれん草のソテー コンソメスープ フルーツ：バナナ	焼きそば ブロッコリーのごま和え 中華スープ フルーツ：りんご
昼間食	レーズン入りバナナケーキ 牛乳	きなこトースト 牛乳	りんごゼリー 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	黒ごまかりんとう 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成分値	<<一日合計> エネルギー 688 kcal 蛋白質 19 g 脂質 24 g カルシウム 291 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計> エネルギー 551 kcal 蛋白質 27 g 脂質 19 g カルシウム 272 mg 塩分 2.9 g	<<一日合計> エネルギー 447 kcal 蛋白質 19 g 脂質 12 g カルシウム 241 mg 塩分 1.6 g	<<一日合計> エネルギー 456 kcal 蛋白質 20 g 脂質 14 g カルシウム 233 mg 塩分 1.7 g	<<一日合計> エネルギー 510 kcal 蛋白質 16 g 脂質 11 g カルシウム 246 mg 塩分 1.2 g	<<一日合計> エネルギー 367 kcal 蛋白質 16 g 脂質 15 g カルシウム 264 mg 塩分 1.1 g
	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
昼食	振替休日	炊き込みご飯 さわらのバター醤油焼き キャベツと竹輪のおかか和え 豆腐と大根のすまし汁 フルーツ：オレンジ	キーマカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト	鮭の元ゴットソースかけ ひじき入り白和え なすともやしの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	豚カツ ほうれん草のお浸し 玉ねぎとわかめの味噌汁 七分つき米 一品：ジャーマンポテト	三色丼 ブロッコリーのごま和え さつまいもとわかめの味噌汁 フルーツ：グレープフルーツ
昼間食		じゃこトースト 牛乳	いももち 牛乳	ドーナツ 牛乳	抹茶ケーキ 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
成分値	<<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg 塩分 0 g	<<一日合計> エネルギー 525 kcal 蛋白質 24 g 脂質 18 g カルシウム 249 mg 塩分 2 g	<<一日合計> エネルギー 441 kcal 蛋白質 13 g 脂質 11 g カルシウム 248 mg 塩分 1.3 g	<<一日合計> エネルギー 578 kcal 蛋白質 22 g 脂質 19 g カルシウム 313 mg 塩分 2 g	<<一日合計> エネルギー 565 kcal 蛋白質 23 g 脂質 16 g カルシウム 267 mg 塩分 2.1 g	<<一日合計> エネルギー 573 kcal 蛋白質 20 g 脂質 17 g カルシウム 279 mg 塩分 1.9 g
	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
昼食	かれのピカタ 卵の花 麩と玉ねぎの味噌汁 七分つき米 フルーツ：りんご	おにぎり(ゆかり) きつねうどん 青菜のと桜エビの和え物 フルーツ：みかん	スペイン風オムレツ ほうれん草のり納豆あえ じゃがいものポターージュ風 七分つき米 一品：きのこのマリネ	回鍋肉 中華風春雨サラダ 中華スープ 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	天皇誕生日	カレー風味チャーハン 青菜の炒め物 コンソメスープ フルーツ：りんご
昼間食	いちごミルク寒 牛乳	リンゴのショートブレッド 牛乳	フレンチトースト 牛乳	ブルーベリーヨーグルトケーキ 牛乳		ミニたい焼き 牛乳
成分値	<<一日合計> エネルギー 457 kcal 蛋白質 21 g 脂質 13 g カルシウム 270 mg 塩分 1.1 g	<<一日合計> エネルギー 533 kcal 蛋白質 18 g 脂質 16 g カルシウム 281 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計> エネルギー 555 kcal 蛋白質 25 g 脂質 19 g カルシウム 316 mg 塩分 2 g	<<一日合計> エネルギー 524 kcal 蛋白質 18 g 脂質 15 g カルシウム 250 mg 塩分 1.6 g	<<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg 塩分 0 g	<<一日合計> エネルギー 491 kcal 蛋白質 14 g 脂質 15 g カルシウム 226 mg 塩分 1.1 g
	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)		
昼食	豚肉の生姜焼き 切干しのサラダ 厚揚げとえのきの味噌汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	鶏肉と卵の親子煮 白菜の塩昆布和え なすと油揚げの味噌汁 七分つき米 一品：さつま芋のバター焼き	さわらの照り焼き きゅうりとわかめのごま和え かき玉風味噌汁 フルーツ：りんご	マカロニグラタン 小松菜のツナ和え コンソメスープ 七分つき米 フルーツ：バナナ		
昼間食	あずき蒸しパン 牛乳	麩のラスク 牛乳	フルーチェ (オレンジ) 牛乳	野菜クラッカー 牛乳		
成分値	<<一日合計> エネルギー 637 kcal 蛋白質 23 g 脂質 25 g カルシウム 306 mg 塩分 1.3 g	<<一日合計> エネルギー 556 kcal 蛋白質 24 g 脂質 23 g カルシウム 263 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計> エネルギー 259 kcal 蛋白質 17 g 脂質 13 g カルシウム 301 mg 塩分 2 g	<<一日合計> エネルギー 484 kcal 蛋白質 16 g 脂質 12 g カルシウム 263 mg 塩分 1.1 g		

※都合により献立を変更することがあります。