

献立表

2024/02月分 総和保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ	
1	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,さけの味噌マヨ焼き,具たくさん汁,もやしのごま和え,果物	牛乳,おかし(せんべい類)	
2	金	お茶(牛乳),小魚	【節分】赤鬼ライス,コーンしゅうまい,花魁のすまし汁,ほうれん草とじゃこのお浸し,みかんたっぷりゼリー	牛乳,青鬼のきなこボーロ	
3	土	牛乳,小魚		お茶,おかし	
5	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,ミニチキン南蛮,みそ汁,キャベツの胡麻ネーズ和え,果物	牛乳,おかし(せんべい類)	
6	火	お茶(牛乳),小魚	親子うどん,さつまいもの天ぷら,小松菜のなめ茸和え,果物	牛乳,ひとくち肉まん	
7	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】雑穀ごはん,鶏のつくね焼き,豚肉と里芋の味噌汁,白菜と油揚げの煮浸し,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)	
8	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,酢豚風肉団子,キャベツとベーコンのスープ,チンゲン菜の和え物,果物	牛乳,ミニたい焼き	
9	金	お茶(牛乳),小魚	チーズパン,白身魚の香草焼き,クリームシチュー,レタスのドレッシング和え,果物	牛乳,おかし(せんべい類)	
10	土	牛乳,小魚		お茶,おかし	
12	月	振替休日			
13	火	お茶(牛乳),小魚	スープバグgetty,えびフリッターオーロラソース和え,ブロッコリードレッシング和え,果物	牛乳, クリームチーズのカップケーキ	
14	水	お茶(牛乳),小魚	元気ピラフ,ハートコロッケ,豆腐のスープ,きゅうりとチキンのサラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)	
15	木	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鯖のごま焼き,けんちん汁,キャベツのゆかり和え,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)	
16	金	お茶(牛乳),小魚	ロールパン,ささみのチーズ焼き,豆乳スープ,じゃが芋の磯和え,果物	牛乳, 栃の実せんべい	
17	土	牛乳,小魚		お茶,おかし	
19	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏ちゃんから揚げ,すまし汁,小松菜と白菜のお浸し,果物	牛乳,おかし(せんべい類)	
20	火	お茶(牛乳),小魚	しょうゆラーメン,ぎょうざ,かぶとりんごのサラダ,果物	牛乳,(未満児)ジャム食パン(以上児)ツナサンドロール	
21	水	お茶(牛乳),小魚	豚肉ピビンバ丼,アジフライ,バイクドポテト,ヤクルト	牛乳, お米deバナナのスティック	
22	木	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,さけのちゃんちゃん焼き,具たくさん汁,さつまいもの甘煮,果物	牛乳,おかし(せんべい類)	
23	金	天皇誕生日			
24	土	牛乳,小魚		お茶,おかし	
26	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鶏肉の香味焼き,豆腐のみそ汁,ブロッコリーツナサラダ,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)	
27	火	お茶(牛乳),小魚	わかめうどん,とり天,かぼちゃサラダ,果物	牛乳,クリームパン	
28	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鯖の梅みそ焼き,すまし汁,大根のそぼろ煮,果物	牛乳,おかし(せんべい類)	
29	木	お茶(牛乳),小魚	カレーライス,一口カツ,キャベツサラダ,手作りメロンゼリー	牛乳,プアマンケーキ	

- ★今月の郷土食は栃の実せんべいです。
- ★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦（調味料をのぞく）を使用しない献立です。
- ★食材の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	519	21	16.2	223	2	183	0.31	0.35	39	4.2	1.8
目標量	585	23.8	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	445	18.1	14.7	264	1.6	171	0.26	0.39	30	3.3	1.5
目標量	470	19.8	13.3	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。

もぐもぐ通信～子どもの食メモ～

《 ストック食品で災害に備える 》

この度の令和6年能登半島地震で被災された皆様、そのご家族、関係者の方々に心よりお見舞い申し上げますとともに、被災地の一日も早い復旧、復興をお祈り申し上げます。

今回の災害を受けて、家庭での非常食を見直してみえる方も多いかと思えます。非常食は家庭に合わせて備蓄する必要があります。また、子どもは食べ慣れていないと口にしてくれないといったこともあります。子どもの口に合うか確かめておくことに加え、食べ慣れた食品をストックしておく「ローリングストック」という方法もおすすです。

ローリングストックとは…

日常生活で使う食品を少し多めに買い置きし、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方法です。

《 備蓄食品の選び方 》

- ① 家庭にある食品をチェックする。
- ② 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定
- ③ 足りないものを買い足す。
- ④ 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。



ストックしておく便利な食品

※参考 農林水産省HPより

家庭のストック商品例 ～家族構成に合わせて3～7日分ストックしましょう～	
必需品	・水 1人1日およそ3L程度（飲料水+調理用水）
主食 炭水化物 エネルギー源	<ul style="list-style-type: none"> ・米、パックご飯 ・小麦粉、米粉、餅 ・乾麺（うどん、そうめん、パスタ） ・即席めん、カップ麺 ※ゆで時間が短いものを選ぶと◎
主菜 たんぱく質 体をつくる	<ul style="list-style-type: none"> ・缶詰（肉、魚、大豆など） ・インスタント食品（丼やカレー、パスタソースなど） ・ロングライフ牛乳、粉チーズ ・充填豆腐 ・乾物（凍り豆腐、かつお節、桜エビ、煮干しなど）
副菜 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	<ul style="list-style-type: none"> ・日持ちする野菜や果物（玉ねぎ、芋類、かぼちゃ、みかんなど） ・缶詰（コーン、トマト、果物など） ・野菜ジュース ・即席スープ ・乾物（切干大根、のり、わかめ、ごまなど）
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・菓子類 ・調味料（砂糖、塩、しょうゆ、油、ケチャップ、マヨネーズなど） ※インスタント食品や、即席スープは調味料としても使えます。
調理器具	<ul style="list-style-type: none"> ・カセットコンロ・カセットボンベ ※カセットボンベ1本で約60分使用可能 ・紙皿、紙コップ、割りばし、スプーンなど ・食品用ポリ袋…手袋、ボウルの代用に ・ラップ、アルミホイル、クッキングシート…お皿やフライパンに敷いて洗ひ物の削減に ・除菌スプレー（ペーパー）…衛生確保のために ・キッチンペーパー…布巾やタオル代わりに

離乳食期の場合は…

- ・レトルトのおかゆ
- ・パウチや瓶入りの離乳食
- ・粉ミルクと哺乳瓶（液体ミルク）
- ※湯を沸かすために必要な器具や消毒用品もストックしましょう。

食物アレルギーがある場合は…

- ・アレルギー対応食品および飲料水
- ※周りの人へ食物アレルギーを知らせる札、緊急薬なども用意しておきましょう。