

2月 きゅうしょくだより

令和4年度2月
松山認定こども園 星岡
管理栄養士 原田菜津美

節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

2月3日 節分

節分は、本来、各季節の始まる日（立春、立夏、立秋、立冬）の前日です。春は1年の始まりとされ、特に大切にされたようです。そのため春が始まる前の日、冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったそうです。

節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込め、悪いものを追い出す日です。悪いもの（鬼）を追い払い、良いもの（福）を呼び込むためにたくさんの栄養が含まれていて鬼を追い出すパワーがいっぱいつまっている大豆で「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをします。

また恵方巻は節分の日の夜に、その年の恵方（今年は南南東のやや南）を向いて、願い事を思いながら一言も話さず食べると願いが叶うといわれています。

2月3日は節分メニュー【大豆ごはん、いわしのつみれ汁】を提供します。



子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べすぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに生活リズムを身につけ、すこやかな生活習慣の基礎をつくるように心がけましょう。



味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかくして麴と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度などさまざまな要素で味が違ってできます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は朝ごはんにとっても適したものなのです。

2月の献立に入っている「大豆ごはん」のレシピを紹介します。



< 材料 2合分 >

- ・米…2合
- ・大豆(乾燥)…50g
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・塩…小さじ1

< 作り方 >

- ① 大豆は一晩水につけておく。
- ② お米を洗米し、大豆と調味料を入れて炊く。
- ③ 茶碗に盛ってできあがり！

2月が旬の春菊

カロテンを多く含み、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルも豊富。香り成分は自律神経に作用し、胃腸を活性化し、咳や痰を抑える効果が期待できる。

2023年2月 献立表

離乳食(5~6ヶ月)

松山認定こども園星岡

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価
		10時	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水	ミルク	つぶし粥(10倍) ブロッコリーのだし煮 お麩スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ おつゆふ	ブロッコリー	エネルギー: 188kcal タンパク: 5.8g 脂質: 5.1g
2	木	ミルク	つぶし粥(10倍) 人参のだし煮 ほうれん草スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	にんじん ほうれんそう	エネルギー: 172kcal タンパク: 3.8g 脂質: 5g
3	金	ミルク	つぶし粥(10倍) 白菜のだし煮 トマトスープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	はくさい トマト	エネルギー: 168kcal タンパク: 3.6g 脂質: 5g
4	土	ミルク	つぶし粥(10倍) 南瓜のだし煮 豆腐スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう とうふ	こめ	かぼちゃ	エネルギー: 195kcal タンパク: 5.1g 脂質: 6g
6	月	ミルク	つぶし粥(10倍) ブロッコリーのだし煮 玉ねぎスープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	ブロッコリー たまねぎ にんじん	エネルギー: 180kcal タンパク: 4.8g 脂質: 5.1g
7	火	ミルク	つぶし粥(10倍) キャベツのだし煮 人参スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	キャベツ にんじん	エネルギー: 170kcal タンパク: 3.6g 脂質: 5g
8	水	ミルク	つぶし粥(10倍) じゃが芋のだし煮 トマトスープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ じゃがいも	トマト	エネルギー: 184kcal タンパク: 3.9g 脂質: 5g
9	木	ミルク	つぶし粥(10倍) 大根のだし煮 ブロッコリーのスープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	だいこん ブロッコリー	エネルギー: 175kcal タンパク: 4.6g 脂質: 5.1g
10	金	ミルク	つぶし粥(10倍) 人参のだし煮 さつまいもりんごのコンポート	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ さつまいも	にんじん りんご	エネルギー: 212kcal タンパク: 3.7g 脂質: 5.1g
13	月	ミルク	つぶし粥(10倍) ブロッコリーのだし煮 お麩スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ おつゆふ	ブロッコリー	エネルギー: 188kcal タンパク: 5.8g 脂質: 5.1g
14	火	ミルク	つぶし粥(10倍) 人参のだし煮 小松菜スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	にんじん こまつな	エネルギー: 171kcal タンパク: 3.7g 脂質: 5g
15	水	ミルク	つぶし粥(10倍) 豆腐のだし煮 さつまいも人参スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう とうふ	こめ さつまいも	にんじん	エネルギー: 208kcal タンパク: 4.5g 脂質: 5.6g
16	木	ミルク	つぶし粥(10倍) ほうれん草のだし煮 玉ねぎスープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	ほうれんそう たまねぎ にんじん	エネルギー: 175kcal タンパク: 4g 脂質: 5.1g
17	金	ミルク	つぶし粥(10倍) さつまいものだし煮 ブロッコリーのだし煮	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ さつまいも	ブロッコリー	エネルギー: 206kcal タンパク: 5g 脂質: 5.1g
18	土	ミルク	つぶし粥(10倍) 大根のだし煮 南瓜スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	だいこん かぼちゃ	エネルギー: 185kcal タンパク: 3.9g 脂質: 5.1g
20	月	ミルク	つぶし粥(10倍) 小松菜のだし煮 トマトスープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	こまつな トマト	エネルギー: 169kcal タンパク: 3.9g 脂質: 5g
21	火	ミルク	つぶし粥(10倍) 人参のだし煮 ブロッコリーのスープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	にんじん ブロッコリー	エネルギー: 178kcal タンパク: 4.6g 脂質: 5.1g
22	水	ミルク	つぶし粥(10倍) じゃが芋のだし煮 白菜のコンソメスープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ じゃがいも	はくさい	エネルギー: 183kcal タンパク: 3.9g 脂質: 5g
24	金	ミルク	つぶし粥(10倍) さつまいものだし煮 小松菜スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ さつまいも	こまつな	エネルギー: 197kcal タンパク: 3.9g 脂質: 5g
25	土	ミルク	つぶし粥(10倍) 豆腐のだし煮 ほうれん草のだし煮 お麩スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう とうふ	こめ おつゆふ	ほうれんそう	エネルギー: 193kcal タンパク: 5.8g 脂質: 5.7g
27	月	ミルク	つぶし粥(10倍) じゃが芋のだし煮 キャベツスープ ヨーグルト	ミルク	ちようせいふんにゆう ヨーグルト	こめ じゃがいも	キャベツ	エネルギー: 207kcal タンパク: 5.3g 脂質: 6g
28	火	ミルク	つぶし粥(10倍) 南瓜のだし煮 ほうれん草スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	エネルギー: 183kcal タンパク: 4g 脂質: 5g

※食材購入の都合により一部変更する場合があります。

2023年2月 献立表

離乳食(7~8ヶ月)

松山認定こども園星岡

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価
	10時	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	ミルク	白粥(7倍) 大豆のやわらか煮 ブロッコリーのだし煮 お麩スープ	とろとろうどん さつ ま芋のだし煮	ちようせいふんにゆう だい ず	こめ おつゆふ うどん さ つまいも	ブロッコリー にんじん	エネルギー: 251kcal タンパク: 11.1g 脂質: 5.6g
2 木	ミルク	白粥(7倍) 鯛のほぐし煮 人参 スティック ほうれん草スープ	鶏雑炊(7倍) 南 瓜スープ	ちようせいふんにゆう たい とりむね	こめ	にんじん ほうれんそう か ぼちゃ	エネルギー: 241kcal タンパク: 7.8g 脂質: 4.3g
3 金	ミルク	白粥(7倍) 鶏肉のやわらか煮 白菜のだし煮 トマトスープ	大豆のお粥(7倍) 大根スープ	ちようせいふんにゆう とり むね だいず	こめ	はくさい トマト だいこん	エネルギー: 249kcal タンパク: 9.1g 脂質: 5.1g
4 土	ミルク	白粥(7倍) 鯛のほぐし煮 南 瓜のだし煮 豆腐スープ	さつま芋のお粥(7倍) 小松菜のだし 煮	ちようせいふんにゆう たい とうふ	こめ さつまいも	かぼちゃ こまつな	エネルギー: 256kcal タンパク: 8.2g 脂質: 4.9g
6 月	ミルク	白粥(7倍) 鶏肉のやわらか煮 ブロッコリーのだし煮 玉ねぎスー プ	鯛のお粥(7倍) さつ ま芋のだし煮 パナ ナ	ちようせいふんにゆう とり むね たい	こめ さつまいも	ブロッコリー たまねぎ に んじん パナナ	エネルギー: 290kcal タンパク: 10.5g 脂質: 4.7g
7 火	ミルク	白粥(7倍) 鯛のほぐし煮 キャベツのだし煮 人参スープ	南瓜雑炊(7倍) ほ うれん草のだし煮 フルーツ(いちご)	ちようせいふんにゆう たい	こめ	キャベツ にんじん かぼ ちゃ ほうれんそう いちご	エネルギー: 236kcal タンパク: 7g 脂質: 4g
8 水	ミルク	白粥(7倍) 大豆のやわらか煮 じゃが芋のだし煮 トマトスープ	鶏雑炊(7倍) キャ ベツスープ	ちようせいふんにゆう だい ず とりむね	こめ じゃがいも	トマト キャベツ	エネルギー: 273kcal タンパク: 9.4g 脂質: 5.5g
9 木	ミルク	白粥(7倍) 鶏肉のやわらか煮 大根のだし煮 ブロッコリーのスー プ	ひじき雑炊(7倍) 小松菜スープ	ちようせいふんにゆう とり むね	こめ	だいこん ブロッコリー ひ じき こまつな	エネルギー: 188kcal タンパク: 7.1g 脂質: 3.5g
10 金	ミルク	白粥(7倍) 鯛のほぐし煮 人参 スティック さつま芋スープ りん ごのコンポート	大豆のお粥(7倍) 南瓜のだし煮	ちようせいふんにゆう たい だいず	こめ さつまいも	にんじん りんご かぼちゃ	エネルギー: 305kcal タンパク: 9.3g 脂質: 5.6g
13 月	ミルク	白粥(7倍) 鯛のチーズ煮 ブ ロッコリーのだし煮 お麩スープ	トマトのお粥(7倍) ほうれん草のだし煮	ちようせいふんにゆう たい チーズ	こめ おつゆふ	ブロッコリー トマト ほうれ んそう	エネルギー: 245kcal タンパク: 8.9g 脂質: 4.5g
14 火	ミルク	白粥(7倍) 大豆のやわらか煮 人参スティック 小松菜スープ	ひじき雑炊(7倍) 南 瓜のだし煮 りんご のコンポート	ちようせいふんにゆう だい ず	こめ	にんじん こまつな ひじき かぼちゃ りんご	エネルギー: 244kcal タンパク: 7.8g 脂質: 5.2g
15 水	ミルク	白粥(7倍) 豆腐のだし煮 さ つま芋のだし煮 人参スープ	鶏雑炊(7倍) ブロ ックリーのスープ	ちようせいふんにゆう とう ふ とりむね	こめ さつまいも	にんじん ブロッコリー	エネルギー: 249kcal タンパク: 6.7g 脂質: 3.8g
16 木	ミルク	白粥(7倍) 鶏肉のやわらか煮 ほうれん草のだし煮 玉ねぎスー プ	鯛のお粥(7倍) 南瓜のチーズ煮	ちようせいふんにゆう とり むね たい チーズ	こめ	ほうれんそう たまねぎ に んじん かぼちゃ	エネルギー: 275kcal タンパク: 10.6g 脂質: 5.8g
17 金	ミルク	とろとろうどん さつま芋のだし煮 ブロッコリーのだし煮 パナナ	大豆のお粥(7倍) トマトスープ	ちようせいふんにゆう だい ず	うどん さつまいも こめ	にんじん ブロッコリー パ ナナ トマト	エネルギー: 235kcal タンパク: 8.9g 脂質: 4.8g
18 土	ミルク	白粥(7倍) 鶏肉のやわらか煮 大根のだし煮 南瓜スープ	鯛のお粥(7倍) 人参スティック	ちようせいふんにゆう とり むね たい	こめ	だいこん かぼちゃ にんじ ん	エネルギー: 252kcal タンパク: 9.2g 脂質: 4.7g
20 月	ミルク	白粥(7倍) 鶏肉のやわらか煮 小松菜のだし煮 トマトスープ パ ナナ	鯛のお粥(7倍) さ つま芋のだし煮	ちようせいふんにゆう とり むね たい	こめ さつまいも	こまつな トマト パナナ	エネルギー: 279kcal タンパク: 9.6g 脂質: 4.6g
21 火	ミルク	白粥(7倍) 大豆のやわらか煮 人参スティック ブロッコリーのスー プ	鶏雑炊(7倍) 玉 ねぎスープ	ちようせいふんにゆう だい ず とりむね	こめ	にんじん ブロッコリー た まねぎ	エネルギー: 265kcal タンパク: 9.9g 脂質: 5.6g
22 水	ミルク	白粥(7倍) 鯛のトマト煮 じゃ が芋のだし煮 白菜スープ	野菜雑炊(7倍) 南 瓜のだし煮	ちようせいふんにゆう たい	こめ じゃがいも	トマト はくさい にんじん ブロッコリー かぼちゃ	エネルギー: 248kcal タンパク: 6.8g 脂質: 3.7g
24 金	ミルク	白粥(7倍) 鯛のほぐし煮 さつ ま芋のだし煮 小松菜スープ	大豆のお粥(7倍) 人参スープ	ちようせいふんにゆう たい だいず	こめ さつまいも	こまつな にんじん	エネルギー: 280kcal タンパク: 9.2g 脂質: 5.5g
25 土	ミルク	白粥(7倍) 豆腐のだし煮 ほう れん草のだし煮 お麩スープ	鶏雑炊(7倍) 南 瓜スープ	ちようせいふんにゆう とう ふ とりむね	こめ おつゆふ	ほうれんそう かぼちゃ	エネルギー: 244kcal タンパク: 7.3g 脂質: 3.9g
27 月	ミルク	白粥(7倍) 鶏肉のやわらか煮 じゃが芋のだし煮 キャベツスー プ ヨーグルト	鯛のお粥(7倍) ト マトスープ	ちようせいふんにゆう とり むね ヨーグルト たい	こめ じゃがいも	キャベツ トマト	エネルギー: 273kcal タンパク: 10.6g 脂質: 5.6g
28 火	ミルク	白粥(7倍) 鯛のほぐし煮 南瓜 のだし煮 ほうれん草スープ	大豆のお粥(7倍) 人参スティック	ちようせいふんにゆう たい だいず	こめ	かぼちゃ ほうれんそう に んじん	エネルギー: 267kcal タンパク: 9.4g 脂質: 5.5g

※食材購入の都合により一部変更する場合があります。

2023年2月 献立表

離乳食(9~11ヶ月)

松山認定こども園星岡

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価
	10時	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	ミルク	白粥(5倍) 大豆のやわらか煮 ブロッコリーのだし煮 お麩スープ	とろとろうどん さつ ま芋のだし煮	ちようせいふんにゆう だい ず	こめ おつゆふ うどん さ つまいも	ブロッコリー にんじん	エネルギー: 309kcal タンパク: 13.6g 脂質: 7.2g
2 木	ミルク	白粥(5倍) 鯛のほぐし煮 人參 スティック ほうれん草のみそ スープ	鶏雑炊(5倍) 南 瓜スープ	ちようせいふんにゆう たい みそ とりむね	こめ	にんじん ほうれんそう か ぼちゃ	エネルギー: 299kcal タンパク: 9.6g 脂質: 5.3g
3 金	ミルク	白粥(5倍) 鶏肉のやわらか煮 白菜のだし煮 トマトスープ	大豆のお粥(5倍) 大根スープ	ちようせいふんにゆう とり むね だいず	こめ	はくさい トマト だいこん	エネルギー: 332kcal タンパク: 13.1g 脂質: 7.3g
4 土	ミルク	白粥(5倍) 鯛のほぐし煮 南 瓜のだし煮 豆腐スープ	さつま芋のお粥(5倍) 小松菜のだし 煮	ちようせいふんにゆう たい とうふ	こめ さつまいも	かぼちゃ こまつな	エネルギー: 316kcal タンパク: 9.9g 脂質: 6g
6 月	ミルク	白粥(5倍) 鶏肉のやわらか煮 ブロッコリーのだし煮 玉ねぎスープ	鯛のお粥(5倍) さつ ま芋のだし煮 パナ ナ	ちようせいふんにゆう とり むね たい	こめ さつまいも	ブロッコリー たまねぎ に んじん パナナ	エネルギー: 362kcal タンパク: 13g 脂質: 6g
7 火	ミルク	白粥(5倍) 鯛のほぐし煮 キャベ ツのだし煮 人參のコンソメス ープ	南瓜雑炊(5倍) ほ うれん草のだし煮 フルーツ(いちご)	ちようせいふんにゆう たい	こめ	キャベツ にんじん かぼ ちゃ ほうれんそう いちご	エネルギー: 294kcal タンパク: 8.9g 脂質: 4.9g
8 水	ミルク	白粥(5倍) 大豆のやわらか煮 じゃが芋のだし煮 トマトスープ	鶏雑炊(5倍) キャ ベツスープ	ちようせいふんにゆう だい ず とりむね	こめ じゃがいも	トマト キャベツ	エネルギー: 340kcal タンパク: 11.7g 脂質: 6.8g
9 木	ミルク	白粥(5倍) 鶏肉のやわらか煮 大根のだし煮 ブロッコリーのス ープ	ひじき雑炊(5倍) 小松菜スープ	ちようせいふんにゆう とり むね	こめ	だいこん ブロッコリー ひ じき にんじん こまつな	エネルギー: 275kcal タンパク: 9g 脂質: 4.4g
10 金	ミルク	白粥(5倍) 鯛のほぐし煮 人參 スティック さつま芋のみそス ープ りんごのコンポート	大豆のお粥(5倍) 南瓜のだし煮	ちようせいふんにゆう たい みそ だいず	こめ さつまいも	にんじん りんご かぼちゃ	エネルギー: 396kcal タンパク: 13.5g 脂質: 8g
13 月	ミルク	白粥(5倍) 鯛のチーズ煮 ブロッ コリーのだし煮 お麩のみそス ープ	トマトのお粥(5倍) ほうれん草のだし煮	ちようせいふんにゆう たい チーズ みそ	こめ おつゆふ	ブロッコリー トマト ほ うれんそう	エネルギー: 303kcal タンパク: 11.1g 脂質: 5.6g
14 火	ミルク	白粥(5倍) 大豆のやわらか煮 人參スティック 小松菜ス ープ	ひじき雑炊(5倍) 南 瓜のだし煮 りんご のコンポート	ちようせいふんにゆう だい ず	こめ	にんじん こまつな ひじ き かぼちゃ りんご	エネルギー: 344kcal タンパク: 10.3g 脂質: 6.6g
15 水	ミルク	白粥(5倍) 豆腐のだし煮 さ つま芋のだし煮 人參ス ープ	鶏雑炊(5倍) ブロッ コリーのコンソメス ープ	ちようせいふんにゆう とう ふ とりむね	こめ さつまいも	にんじん ブロッコリー	エネルギー: 308kcal タンパク: 8.3g 脂質: 4.7g
16 木	ミルク	白粥(5倍) 鶏肉のやわらか煮 ほうれん草のだし煮 玉ねぎス ープ	鯛のお粥(5倍) 南瓜のチーズ煮	ちようせいふんにゆう とり むね たい チーズ	こめ	ほうれんそう たまねぎ に んじん かぼちゃ	エネルギー: 343kcal タンパク: 13.2g 脂質: 7.2g
17 金	ミルク	とろとろうどん さつま芋のだし煮 ブロッコリーのだし煮 パナナ	大豆のお粥(5倍) トマトスープ	ちようせいふんにゆう だい ず	うどん さつまいも こめ	にんじん ブロッコリー パ ナナ トマト	エネルギー: 314kcal タンパク: 12.8g 脂質: 7.2g
18 土	ミルク	白粥(5倍) 鶏肉のやわらか煮 大根のだし煮 南瓜のみそス ープ	鯛のお粥(5倍) 人參スティック	ちようせいふんにゆう とり むね みそ たい	こめ	だいこん かぼちゃ にん じん	エネルギー: 314kcal タンパク: 11.4g 脂質: 5.8g
20 月	ミルク	白粥(5倍) 鶏肉のやわらか煮 小松菜のだし煮 トマトス ープ パナナ	鯛のお粥(5倍) さ つま芋のだし煮	ちようせいふんにゆう とり むね たい	こめ さつまいも	こまつな トマト パナナ	エネルギー: 350kcal タンパク: 11.9g 脂質: 5.9g
21 火	ミルク	白粥(5倍) 大豆のやわらか煮 人參スティック ブロッコリーのス ープ	鶏雑炊(5倍) 玉 ねぎスープ	ちようせいふんにゆう だい ず とりむね	こめ	にんじん ブロッコリー た まねぎ	エネルギー: 328kcal タンパク: 12.1g 脂質: 6.9g
22 水	ミルク	白粥(5倍) 鯛のトマト煮 じゃが 芋のだし煮 白菜のコンソメス ープ	野菜雑炊(5倍) 南 瓜のだし煮	ちようせいふんにゆう たい	こめ じゃがいも	トマト はくさい にんじん ブロッコリー かぼちゃ	エネルギー: 309kcal タンパク: 8.5g 脂質: 4.7g
24 金	ミルク	白粥(5倍) 鯛のほぐし煮 さつ ま芋のだし煮 小松菜ス ープ	大豆のお粥(5倍) 人參スープ	ちようせいふんにゆう たい だいず	こめ さつまいも	こまつな にんじん	エネルギー: 370kcal タンパク: 13.2g 脂質: 7.9g
25 土	ミルク	白粥(5倍) 豆腐のだし煮 ほ うれん草のだし煮 お麩ス ープ	鶏雑炊(5倍) 南 瓜スープ	ちようせいふんにゆう とう ふ とりむね	こめ おつゆふ	ほうれんそう かぼちゃ	エネルギー: 297kcal タンパク: 9g 脂質: 4.7g
27 月	ミルク	白粥(5倍) 鶏肉のやわらか煮 じゃが芋のだし煮 キャベツス ープ ヨーグルト	鯛のお粥(5倍) ト マトスープ	ちようせいふんにゆう とり むね ヨーグルト たい	こめ じゃがいも	キャベツ トマト	エネルギー: 342kcal タンパク: 13g 脂質: 6.9g
28 火	ミルク	白粥(5倍) 鯛のほぐし煮 南 瓜のだし煮 ほうれん草ス ープ	大豆のお粥(5倍) 人參スティック	ちようせいふんにゆう たい だいず	こめ	かぼちゃ ほうれんそう に んじん	エネルギー: 354kcal タンパク: 13.4g 脂質: 7.9g

※食材購入の都合により一部変更する場合があります。

2023年2月 献立表

3号認定

松山認定こども園星岡

日曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価
	10時	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水	牛乳 ゆかりご飯 かき揚げ天 レタスの和風サラダ すまし汁(手まり麩)	お茶 ほうれん草のクリームスパゲティ	ぎゅうにゅう むきえび ベーコン クリーム	こめ さつまいも てんぷらこ だいずあぶら さとう てまりふ スパゲティ オリーブオイル	にんじん たまねぎ しいたけ レタス きゅうり えのきたけ はねぎ ほうれんそう しめじ	エネルギー: 417kcal たんぱく: 11.7g 脂質: 14.8g
2	木	ぶどう ジュース 麦ご飯 さわらの西京漬 きん びらごぼう みそ汁(ほうれん草) りんごゼリー	牛乳 どら焼き	さわら ぶたもも まつやま あげ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう りん ごにゃく ごまあぶら ごま ゼリー	ぶどうジュース いんげん ごぼう にんじん ほうれん そう	エネルギー: 517kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 10.7g
3	金	牛乳 大豆ご飯 鶏肉の照り焼き(付: トマト) りんご酢和え つみれ汁	牛乳 きなこボーロ 福豆 フルーツ(いよ かん)	ぎゅうにゅう だいず とりも も あつあげ	こめ さとう かたくりこ	しょうが トマト きゅうり わか め はくさい だいこん にんじ ん ごぼう しいたけ はねぎ	エネルギー: 467kcal たんぱく: 21g 脂質: 17.8g
4	土	牛乳 ご飯 牛肉とピーマンの炒め物 かぼちゃ煮 豆腐の中華スープ	牛乳 ベジタべる	ぎゅうにゅう ぎゅうもも ぎゅうばら とうふ	こめ だいずあぶら さとう ごま	ピーマン にんじん しめじ かぼちゃ わかめ	エネルギー: 461kcal たんぱく: 16.1g 脂質: 17.2g
6	月	牛乳 ハヤシライス ミモザサラダ みかんゼリー	牛乳 ビスコ フ ルーツ(バナナ)	ぎゅうにゅう ぎゅうもも ぎゅうばら だっしふんにゅう ろースハム たまご	こめ ドレッシング マヨネー ズ さとう	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム カリフラ ワー ブロccoli パナナ	エネルギー: 580kcal たんぱく: 17.6g 脂質: 21.9g
7	火	牛乳 わかめご飯 鮭のムニエル(外外 ソース) キャベツのツナ醤油和え 春 雨スープ	お茶 いちご牛乳 寒	ぎゅうにゅう ベにざげ た まご ノンドリップツナフレー ク	こめ こむぎこ マヨネー ズ さとう はるさめ	たまねぎ らっきょうづけ ハセリ (葉) キャベツ にんじん コー ン はくさい はねぎ いちご	エネルギー: 422kcal たんぱく: 16.6g 脂質: 13.1g
8	水	牛乳 ロールパン ポークビーンズ ほ うれん草のサラダ クラムチャウ ダー	お茶 じゃこ入りお やき	ぎゅうにゅう だいず ぶたもも ロース ハム あさり ベーコン だっしふんにゅう ちりめんじゃこ たまご	ロールパン メークイン だ いずあぶら さとう マヨ ネーズ こめ	たまねぎ にんじん トマト トマト 缶 ほうれんそう こまつな ハセリ (葉) キャベツ はねぎ あおのり	エネルギー: 500kcal たんぱく: 19.4g 脂質: 20.9g
9	木	飲むヨー グルト 麦ご飯 から揚げ(付:ブロッコ リー) 大根のおかか和え すまし 汁(きのこ)	牛乳 ワッフル	ヨーグルト からあげ けず りぶし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ワッ フル	ブロッコリー だいこん にんじ ん きゅうり えのきたけ しめ じ しいたけ はねぎ	エネルギー: 454kcal たんぱく: 16g 脂質: 7.8g
10	金	牛乳 麦ご飯 さばの塩焼き 五目含め 煮 みそ汁(さつまいも) フルー ツ(りんご)	牛乳 おからドーナ ツ	ぎゅうにゅう さば だいず みそ おから たまご きな こ	こめ おおむぎ りんごにゃく さとう さつまいも ホット ケーキミックス	にんじん れんこん いんげ ん たまねぎ わかめ りん ご	エネルギー: 605kcal たんぱく: 23.5g 脂質: 18.3g
13	月	牛乳 麦ご飯 カレイの咖喱風味照焼き 切り干し大根煮 みそ汁(麩と玉 ねぎ) チーズキャンディー	牛乳 バタークッ キー	ぎゅうにゅう みそ チーズ	こめ おおむぎ こむぎこ さとう かたくりこ おつゆふ	きりぼしだいこん にんじん いんげん たまねぎ はねぎ	エネルギー: 515kcal たんぱく: 20.2g 脂質: 17.2g
14	火	牛乳 ふりかけご飯 コロッケ ひじきサ ラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 イチゴのハート カップ フルーツ(りん ご)	ぎゅうにゅう ロースハム	こめ コロッケ マヨネー ズ	ひじき きゅうり にんじん コーン りんご	エネルギー: 500kcal たんぱく: 12.9g 脂質: 17.9g
15	水	牛乳 麻婆豆腐丼 もやしの彩り和 え さくらんぼゼリー	お茶 フルーツポ ンチ(牛乳寒)	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひ きにゃく あかみそ	こめ だいずあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ご ま	ねぶかねぎ はねぎ もやし こまつ な にんじん コーン パナナ み かんかん バインかん かんてん	エネルギー: 453kcal たんぱく: 13.6g 脂質: 12.2g
16	木	りんご ジュース 麦ご飯 レバーのケチャップ和え マカロニサラダ 卵スープ	お茶 かぼちゃゲ ラタン	ぎゅうレバー ロースハム たまご チーズ だっしふん にゅう	こめ おおむぎ かたくりこ だいず あぶら さとう ごま マヨネー ズ ホワイトソース バンこ	アップルジュース きゅうり コーン はねぎ かぼちゃ にんじん たまねぎ マツ	エネルギー: 620kcal たんぱく: 23.6g 脂質: 21.4g
17	金	牛乳 ちゃんぽん ギョーザ(付:トマ ト) フルーツ(ぼんかん)	牛乳 かつばえび せん	ぎゅうにゅう ぶたもも むき えび かまぼこ ぎょうざ	ちゅうかめん だいずあぶら	もやし たまねぎ キャベツ にんじん はねぎ トマト ぼんかん	エネルギー: 525kcal たんぱく: 19.4g 脂質: 18.3g
18	土	牛乳 ご飯 筑前煮 ブロッコリーのごま和 え みそ汁(かぼちゃ)	牛乳 ハッピー ターン	ぎゅうにゅう とりもも みそ	こめ さつまいも りんごにゃく だいずあぶら さとう ごま	だいこん にんじん たけのこ しい たけ グリンピース ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ はねぎ	エネルギー: 488kcal たんぱく: 16g 脂質: 16.7g
20	月	牛乳 五目チャーハン ごまじこサラ ダ ビーフ汁 フルーツ(バナ ナ)	牛乳 源氏パイ	ぎゅうにゅう あつやきたま ご ぶたもも ちりめんじゃ こ ベーコン	こめ ごま さとう ビーフ ン	ねぶかねぎ にんじん グリン ピース キャベツ こまつな し いたけ はねぎ パナナ	エネルギー: 524kcal たんぱく: 17.8g 脂質: 20.8g
21	火	牛乳 麦ご飯 豚肉の生姜照り焼き (付:サニーレタス) 拌三絲 み そ汁(しめじ) ももゼリー	お茶 磯ビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたロース ロ ースハム まつやまあげ みそ だいず ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ さとう はるさめ ごまあぶら ゼリー こむぎこ か たくりこ ごま だいずあぶら	しょうが レタス きゅうり にんじん しめじ たまねぎ はねぎ あおのり	エネルギー: 592kcal たんぱく: 25.5g 脂質: 20.4g
22	水	牛乳 ロールパン たらとのトマトソースか け ポテトサラダ コンソメス ープ	お茶 かに雑炊	ぎゅうにゅう ロースハム かにフレーク たまご	ロールパン かたくりこ だ いずあぶら さとう メークイ ン マヨネーズ こめ	トマト缶 きゅうり にんじん はくさい たまねぎ マッ シュルーム はねぎ	エネルギー: 512kcal たんぱく: 23g 脂質: 15.2g
24	金	牛乳 ひじきご飯 カレイのピカタ 大豆 サラダ 小松菜のスープ	牛乳 ウエハース フルーツ(オレンジ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご だいず ベーコン	こめ さとう こむぎこ だい ずあぶら マヨネーズ	ひじき にんじん グリン ピース きゅうり こまつな コーン オレンジ	エネルギー: 472kcal たんぱく: 19.2g 脂質: 18.1g
25	土	牛乳 ご飯 豆腐と豚肉の炒め煮 ほう れん草の和え物 すまし汁(わか め)	牛乳 りんごのタ ルト	ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ さとう だいずあぶら ごま	にんじん たけのこ しいたけ ブロッコリー はねぎ ほうれ んそう わかめ えのきたけ	エネルギー: 529kcal たんぱく: 17.6g 脂質: 21.1g
27	月	牛乳 カレーライス コールスローサ ラダ ヨーグルト	牛乳 ごまスティッ ク	ぎゅうにゅう あいびぎにゃく だっしふんにゅう ヨーグル ト	こめ メークイン さとう ド レッシング マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベ ツ きゅうり コーン	エネルギー: 616kcal たんぱく: 19.2g 脂質: 25g
28	火	牛乳 麦ご飯 レバーのBBQソースかけ スパゲティサラダ すまし汁(かま ぼこと麩)	お茶 肉まん	ぎゅうにゅう ぎゅうレバー たまご ロースハム かまぼ こ	こめ おおむぎ かたくりこ だ いずあぶら さとう スパゲティ マヨネーズ おつゆふ	たまねぎ りんご きゅうり にんじん はねぎ	エネルギー: 471kcal たんぱく: 17.8g 脂質: 14.8g

※食材購入の都合により一部変更する場合があります。

★2月3日: 節分メニュー

2023年2月 献立表

1・2号認定

松山認定こども園星岡

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	おやつ(2号のみ)	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水	ゆかりご飯 かき揚げ天 レタスの和風サラダ すまし汁(手まり麩) 牛乳	お茶 ほうれん草のクリームスパゲティ	むきえび ベーコン ぎゅうにゅう クリーム	こめ さつまいも てんぷらこ だいずあぶら さとう てまりふ スパゲティ オリーブオイル	にんじん たまねぎ しいたけ レタス きゅうり えのきたけ はねぎ ほうれんそう しめじ	エネルギー: 523kcal タンパク: 14.3g 脂質: 16.4g
2	木	麦ご飯 さわらの西京漬 きんぴらごぼう みそ汁(ほうれん草) りんごゼリー 牛乳	牛乳 じゃがいも	さわら ぶたもも まつやま あげ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう こんにやく ごまあぶら ごまゼリー	いんげん ごぼう にんじん ほうれんそう	エネルギー: 666kcal タンパク: 25.3g 脂質: 16.9g
3	金	大豆ご飯 鶏肉の照り焼き(付・トマト) りんご酢和え つみれ汁 牛乳	牛乳 きなこボーロ 福豆 フルーツ(いよかん)	だいず とりもも あつあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ	しょうが トマト きゅうり わかめ はくさい だいこん にんじん ごぼう しいたけ はねぎ	エネルギー: 600kcal タンパク: 27.9g 脂質: 21.9g
4	土	ご飯 牛肉とピーマンの炒め物 かぼちゃ煮 豆腐の中華スープ 牛乳	牛乳 ベジタべる	ぎゅうもも ぎゅうばら とうふ ぎゅうにゅう	こめ だいずあぶら さとう ごま	ピーマン にんじん しめじ かぼちゃ わかめ	エネルギー: 603kcal タンパク: 20.6g 脂質: 21.5g
6	月	ハヤシライス ミモザサラダ みかんゼリー 牛乳	牛乳 ビスコ フルーツ(バナナ)	ぎゅうもも ぎゅうばら だし ふんにゅう ロースハム たまご ぎゅうにゅう	こめ ドレッシング マヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー パナナ	エネルギー: 787kcal タンパク: 23.1g 脂質: 30.1g
7	火	わかめご飯 鮭のムニエル(外巻ルソース) キャベツのツナ醤油和え 春雨スープ 牛乳	お茶 いちご牛乳 寒	べにざけ たまご ノンドリップツナフレック ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ マヨネーズ さとう はるさめ	たまねぎ らっきょうづけ パセリ(葉) キャベツ にんじん コーン はくさい はねぎ いちご	エネルギー: 537kcal タンパク: 22.2g 脂質: 16.4g
8	水	ロールパン ポークピーンズ ほうれん草のサラダ クラムチャウダー 牛乳	お茶 じゃこ入りおやき	だいず ぶたもも ロースハム あさり ベーコン ぎゅうにゅう だしふんにゅう ちりめんじゃこ たまご	ロールパン メークイン だいずあぶら さとう マヨネーズ こめ	たまねぎ にんじん トマト ほうれんそう こまつな パセリ(葉) キャベツ はねぎ あおのり	エネルギー: 641kcal タンパク: 26.4g 脂質: 24.4g
9	木	麦ご飯 から揚げ(付・ブロッコリー) 大根のおかか和え すまし汁(きのこ) 牛乳	牛乳 ワッフル	からあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ワッフル	ブロッコリー だいこん にんじん きゅうり えのきたけ しめじ しいたけ はねぎ	エネルギー: 566kcal タンパク: 19.3g 脂質: 11.7g
10	金	麦ご飯 さばの塩焼き 五目含め煮 みそ汁(さつまいも) フルーツ(りんご) 牛乳	牛乳 おからドーナツ	さば だいず みそ ぎゅうにゅう おから たまご きなこ	こめ おおむぎ こんにやく さとう さつまいも ホットケーキミックス	にんじん れんこん いんげん たまねぎ わかめ りんご	エネルギー: 736kcal タンパク: 28.7g 脂質: 21.5g
13	月	麦ご飯 カレイの咖喱風味照焼き 切り干し大根煮 みそ汁(麩と玉ねぎ) チーズキャンディー 牛乳	牛乳 バタークッキー	みそ チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ さとう かたくりこ おつゆふ	きりぼしだいこん にんじん いんげん たまねぎ はねぎ	エネルギー: 632kcal タンパク: 25.5g 脂質: 17.5g
14	火	ふりかけご飯 コロッケ ひじきサラダ チンゲン菜のスープ 牛乳	牛乳 イチゴのハートカップ フルーツ(りんご)	ロースハム ぎゅうにゅう	こめ コロッケ マヨネーズ	ひじき きゅうり にんじん コーン りんご	エネルギー: 625kcal タンパク: 16g 脂質: 21.2g
15	水	麻婆豆腐丼 もやしの彩り and え さくらんぼゼリー 牛乳	お茶 フルーツポンチ(牛乳寒)	とうふ ぶたひきにく あかみそ ぎゅうにゅう	こめ だいずあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	ねぶかねぎ はねぎ もやし こまつな にんじん コーン パナナ みかんかん バインかん かんてん	エネルギー: 575kcal タンパク: 18.5g 脂質: 15.8g
16	木	麦ご飯 レバーのケチャップ和え マカロニサラダ 卵スープ 牛乳	お茶 かぼちゃグラタン	ぎゅうレバー ロースハム たまご ぎゅうにゅう チーズ だしふんにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ だいずあぶら さとう ごま マヨネーズ ホワイトソース パンコ	きゅうり コーン はねぎ かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム	エネルギー: 780kcal タンパク: 32.2g 脂質: 29.2g
17	金	ちゃんぽん ギョーザ(付・トマト) フルーツ(ぼんかん) 牛乳	牛乳 かっぱえびせん	ぶたもも むきえび かまぼこ ぎょうざ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん だいずあぶら	もやし たまねぎ キャベツ にんじん はねぎ トマト ぼんかん	エネルギー: 690kcal タンパク: 24.7g 脂質: 21.6g
18	土	ご飯 筑前煮 ブロッコリーのごま和え みそ汁(かぼちゃ) 牛乳	牛乳 ハッピーターン	とりもも みそ ぎゅうにゅう	こめ さとも こんにやく だいずあぶら さとう ごま	だいこん にんじん たけのこ しいたけ グリンピース ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ はねぎ	エネルギー: 626kcal タンパク: 20.3g 脂質: 20g
20	月	五目チャーハン ごまじゃこサラダ ビーフン汁 フルーツ(バナナ) 牛乳	牛乳 源氏パイ	あつやきたまご ぶたもも ちりめんじゃこ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう ビーフン	ねぶかねぎ にんじん グリンピース キャベツ こまつな しいたけ はねぎ パナナ	エネルギー: 639kcal タンパク: 22.4g 脂質: 23.4g
21	火	麦ご飯 豚肉の生姜照り焼き(付・サニーレタス) 拌三絲 みそ汁(しめじ) ももゼリー 牛乳	お茶 磯ピーンズ	ぶたロース ロースハム まつやまあげ みそ ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ さとう はるさめ ごまあぶら せりー こむぎこ かたくりこ ごま だいずあぶら	しょうが レタス きゅうり にんじん しめじ たまねぎ はねぎ あおのり	エネルギー: 740kcal タンパク: 31.5g 脂質: 25.1g
22	水	ロールパン たらとのトマトソース かけ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	お茶 かに雑炊	ロースハム ぎゅうにゅう かにフレック たまご	ロールパン かたくりこ だいずあぶら さとう メークイン マヨネーズ こめ	トマト缶 きゅうり にんじん はくさい たまねぎ マッシュルーム はねぎ	エネルギー: 629kcal タンパク: 28.6g 脂質: 19.2g
24	金	ひじきご飯 カレイのピカタ 大豆サラダ 小松菜のスープ 牛乳	牛乳 ウエハース フルーツ(オレンジ)	あぶらあげ たまご だいず ベーコン ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ だいずあぶら マヨネーズ	ひじき にんじん グリンピース きゅうり こまつな コーン オレンジ	エネルギー: 589kcal タンパク: 25.2g 脂質: 21.1g
25	土	ご飯 豆腐と豚肉の炒め煮 ほうれん草の和え物 すまし汁(わかめ) 牛乳	牛乳 りんごのタルト	とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう だいずあぶら ごま	にんじん たけのこ しいたけ ブロッコリー はねぎ ほうれんそう わかめ えのきたけ	エネルギー: 658kcal タンパク: 22.1g 脂質: 25g
27	月	カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト 牛乳	牛乳 ごまスティック	あいびきにく だしふんにゅう ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ メークイン さとう ドレッシング マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	エネルギー: 767kcal タンパク: 23.4g 脂質: 29.8g
28	火	麦ご飯 レバーのBBQソースかけ スパゲティサラダ すまし汁(かまぼこと麩) 牛乳	お茶 肉まん	ぎゅうレバー たまご ロースハム かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ だいずあぶら さとう スパゲティ マヨネーズ おつゆふ	たまねぎ りんご きゅうり にんじん はねぎ	エネルギー: 617kcal タンパク: 23.4g 脂質: 18.1g

※食材購入の都合により一部変更する場合があります。

★2月3日: 節分メニュー