



2月予定献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前のおやつ	子どもの誤嚥・窒息の事故に注意しよう！			1	2	3	
昼食	<p>注意が必要な食べ物</p> <p>なめらかでつるつるしたもの → 枝豆、ナッツ、ゼリー 形のあるもの → プチトマト、うずらの卵、さくらんぼ あめ、ラムネ、キャンディーチーズ、ぶどう 粘着性のあるもの → もち、白玉だんご 弾力のあるもの → こんにやく、きのこ、ソーセージ 固いもの → かたまり肉、えび、イカ</p>			<p>保育園では、ミニトマトは1/4にカットするなど、お餅や団子、ぶどうは給食で出さないようにして誤嚥を防いでいます。</p> 	<p>ごはん(ふりかけ) おでん 小松菜の白和え きになる野菜</p>	<p>鬼さんドライカレー 鶏肉と冬瓜のすまし汁 コールスローサラダ フルーツヨーグルト</p>	<p>オープンサンドトースト スタミナサラダ ミルク</p>
3時のおやつ				芋天ぷら ミルク	プチクッキー バナナ ミルク	おにぎり(昆布) お茶・麦茶	
午前のおやつ	5	6	7	8	9	10	
昼食	<p>ポークカレー キャベツサラダ ソファール元気ヨーグルト</p>	<p>タコライス 野菜と卵のスープ バナナ</p>	<p>麦ごはん 味噌汁(わかめ) 豚肉のごまバター焼き 白菜の和え物</p>	<p>ごはん 味噌汁(厚揚げ) スルルーの南蛮漬け 春雨の和え物 黄桃</p>	<p>ごはん 大根の味噌汁 鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリー土佐和え</p>	<p>豚たま丼 白菜の和え物 わかめスープ 黄桃</p>	
3時のおやつ	フレークバー ミルク	サーターアンドギー ミルク	もすくらのヒラヤーチー ミルク	シリアルクッキー みかん ミルク	かりんとう バナナ ミルク	焼き芋 ミルク	
午前のおやつ	15	13	14	15	16	17	
昼食	<p>振りかきゅうらじつ 振替休日 (<small>けんこくきねんび</small> 建国記念日)</p>	<p>麦ごはん 味噌汁(白菜) 筑前煮 厚焼き卵</p>	<p>ミートソーススパゲティ コーンスープ スタミナサラダ</p>	<p>ごはん 味噌汁(麩) さばの塩焼き パイン缶 キャベツのソテー</p>	<p>お子様ランチ コーンスープ とんかつ いちご ほうれん草のごま和え</p>	<p>三色ごはん きゅうりの酢の物 味噌汁(じゃが芋)</p>	
3時のおやつ		みかんゼリー クラッカー 豆乳	バレンタインクッキー りんご ミルク	揚げパン ミルク	チーズケーキ 牛乳	亀の甲せんべい バナナ ミルク	
午前のおやつ	19	20	21	22		24	
昼食	<p>チキンカレー ひじきの白和え りんごジュース</p>	<p>ごはん ソーキ汁 パイン缶 ベイクドじゃが ブロッコリーのサラダ</p>	<p>ごはん 味噌汁(キャベツ) 白身魚の甘酢あんかけ いんげん土佐和え 黄桃</p>	<p>ごはん 味噌汁(じゃが芋) チキンの煮付け 卵の花サラダ</p>	<p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p>	<p>焼きそば パンパンジーサラダ 豆乳</p>	
3時のおやつ	ちんびん ミルク	きな粉マカロニ バナナ ミルク	焼き芋 みかん ミルク	たぬきおにぎり お茶・麦茶		鮭わかめおむすび お茶・麦茶	
午前のおやつ	26	27	28	29			
昼食	<p>ソーキそば からし菜炒め ソファール元気ヨーグルト</p>	<p>マージンごはん 油みそ 味噌汁(じゃが芋) 鶏肉の照り焼き 白菜の煮びたし</p>	<p>ごはん シカムドゥチ 肉じゃが トマト パパイアの和え物</p>	<p>マージンごはん 味噌汁(とうふ) 魚のピカタ もやし中華風和え物</p>		<p>おにはそと ふくはうち</p>	
3時のおやつ	鮭わかめおむすび スティックきゅうり 桑茶	豆乳ココアプリン りんご ミルク	黒棒 バナナ ミルク	芋くず天ぷら(紅芋) ミルク			

給食だより2月号

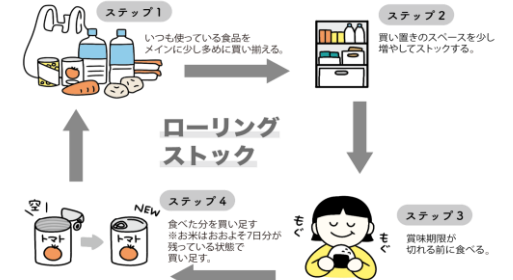
「ストック食品」の上手な活用法

ストック食品（備蓄食品）は、災害時だけでなく、毎日の食事にも活かれます。今回は、日常の少しの工夫で、無理なく備蓄するコツをお伝えします。



★便利なローリングストック法

「ローリングストック」とは、日常の生活で使う食品を少し多めに買い置きして、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手段です。



★ストックすると便利な食品

ストック食品は、子どもが食べるものをバランスよく選んで揃えることが大切です。

家庭のストック商品例

主食 炭水化物 エネルギー源	米	乾物の麺	パックご飯	即席めん
主菜 たんぱく質 体をつくる	缶詰(魚・豆等)	凍り豆腐	スキムミルク	充填豆腐
副菜 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	日持ちがする野菜	切り干しだいこん	コーン缶	ドライフルーツ
	フルーツ缶	野菜ジュース・果物のジュース	わかめ・のり・ひじき	粉チーズ
	ふりかけ・こま・干しえび			
その他	菓子	だし(パック・顆粒)	調味料(めんつゆ等)	
必需品	水			

★乾物のおいしい食べ方

■「凍り豆腐のきな粉かけ」

- 凍り豆腐（薄切り） 20g
 - 無調整豆乳 大さじ8
 - 砂糖 小さじ4
 - バニラエッセンス 2滴
 - きな粉 適量
- 電子レンジ対応容器に豆乳、砂糖、バニラエッセンスを入れる。
 - 1に凍り豆腐を加えて混ぜ、5分程度おく。
 - 500Wの電子レンジで3分30秒加熱する。
 - 冷めたらきな粉をかける。
- ※凍り豆腐は、戻し不要の薄切りタイプを使用してください。
※加熱時に豆乳が噴きあがるため、深めの容器を使用してください。

■「切干だいこんのご飯」

- 米 2合
 - 切干だいこん 12g
 - わかめご飯の素 適量
- 切干だいこんを戻して食べやすく切る。
 - いつもの水加減でセットしたお米に1の切干だいこんをのせて炊く。
 - 炊き上がったらわかめご飯の素を混ぜる。

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
01 木	胚芽米、○さつまいも、○てんぷら粉、○揚げ油、マヨネーズ、すりごま(白)	豚肉・ヒレ、厚揚げ、卵、ちくわ(無卵白)、豆腐、シーチキン、○卵、根昆布、○加工乳、プリンゼスウインナー	小松菜、大根、三角こんにゃく(小)、人参
02 金	胚芽米、マヨネーズ、油、砂糖	プレーンヨーグルト、豚ひき肉、鶏もも肉(皮なし)、大豆水煮、根昆布、○加工乳、◎棒チーズ	キャベツ、冬瓜、玉ねぎ、人参、トマト、ピーマン、にんじん、レーズン、にんにく、しょうが、○バナナ
03 土	○胚芽米、サンドイッチ用食パン(卵不使用)、マヨネーズ、油、三温糖、ごま油	卵、スライスハム、ピザ用チーズ、シーチキン、スキムミルク(粉末)、○こんぶ佃煮、加工乳、○焼きのり	レタス、玉ねぎ、きゅうり、コーン缶、ピーマン
05 月	胚芽米、じゃがいも、○コーンフレーク(プレーン)、押麦、マヨネーズ、○マーガリン、○チョコクリスピー、砂糖、新玄、小麦粉	ヨーグルト(ヤクルト)、豚Bロース スライス、○加工乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト、にんじん、きゅうり
06 火	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、○無塩バター、油、三温糖、片栗粉	合びき肉、卵、○卵、タコライス用チーズ、○加工乳	レタス、トマト、人参、チンゲンサイ、玉ねぎ、バナナ
07 水	胚芽米、○小麦粉、押麦、○油、小麦粉、ごまドレッシング、無塩バター、白煎りごま、三温糖	豚Bロース スライス、○塩抜きもずく、○卵、卵、竹輪(無卵白)、○スライスハム(卵不使用)、○加工乳、わかめ(乾)	白菜、人参、○人参、○キャベツ、○にら、水菜、ねぎ
08 木	胚芽米、○小麦粉、春雨、○マーガリン、○コーンフレーク(プレーン)、○三温糖、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、三温糖、ごま油、新玄、◎焼き芋	スルメ(きびなご)、厚揚げ、○卵、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	○みかん(S)、きゅうり、人参、長ねぎ、レモン果汁
09 金	胚芽米、コーンフレーク(プレーン)、マヨネーズ、新玄	鶏もも肉(皮なし)、粉チーズ、○加工乳、鶏ささ身	ブロッコリー(冷凍)、大根、山東菜、人参、ねぎ、○バナナ
10 土	○さつまいも、胚芽米、三温糖	豚Bロース スライス、卵、竹輪(無卵白)、○加工乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、白菜、人参、コーン缶、ほうれん草、長ねぎ、水菜
13 火	胚芽米、里芋(冷凍)、○グラニュー糖、押麦、油、三温糖、砂糖、新玄	卵、鶏もも肉(皮なし)、竹輪(無卵白)、○アガー、○豆乳(フルーツ味)、わかめ(乾)	白菜、人参、玉ねぎ、れんこん(水煮)スライス、いんげん(冷凍)、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、干し椎茸、○レモン果汁、◎みかん(S)
14 水	スバゲティ(1.6mm)、○小麦粉、○無塩バター、○グラニュー糖、オリブ油、油、三温糖、ごま油	牛乳、合びき肉、大豆水煮、シーチキン、○卵、スキムミルク(粉末)、○加工乳	クリームコーン缶、○りんご、玉ねぎ、レタス、きゅうり、スライスマッシュルーム水煮、人参、トマト水煮缶(カット)、トマト、ほうれん草、ピーマン
15 木	胚芽米、○コッペパン(卵不使用)、○油、○三温糖、○アーモンドパウダー、量型麺、油、新玄	さば(切り身/骨なし)、○きな粉、○加工乳、わかめ(乾)	キャベツ、ほうれん草、人参、コーン缶、玉ねぎ
16 金	胚芽米、パン粉、小麦粉、揚げ油、すりごま(白)、新玄、○ホットケーキ粉	豚Bロース、牛乳、卵、○牛乳(県産 成分無調整)、豆腐	ほうれんそう(冬)、クリームコーン缶、いちご、コーン缶、にんじん、玉ねぎ、◎バナナ
17 土	胚芽米、じゃがいも、砂糖、油、三温糖	合びき肉、卵、ちくわ(無卵白)、○加工乳、カットわかめ、豆腐	きゅうり、人参、玉ねぎ、小松菜、ねぎ、○バナナ
19 月	胚芽米、じゃがいも、押麦、ねりごま、三温糖、油、すりごま(白)、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、豆腐、○加工乳	玉ねぎ、人参、トマト、ひじき
20 火	胚芽米、じゃがいも、○マカロニ、油、ごまドレッシング、○グラニュー糖、新玄	ソーキ(カット)、○きな粉、根昆布、○加工乳	大根、ブロッコリー(冷凍)、島人参、からし菜、○バナナ
21 水	胚芽米、揚げ油、片栗粉、小麦粉、三温糖、○焼き芋、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、油揚げ、○加工乳	いんげん(冷凍)、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、しょうが、◎みかん(S)
22 木	○胚芽米、胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、○天かす、○三温糖、新玄	鶏手羽元、おから、卵、油揚げ、シーチキン	大根、ほうれん草、きゅうり、人参、ねぎ
24 土	中華麺(蒸し)、○胚芽米、油、○白煎りごま、白煎りごま、三温糖	豚Bロース スライス、鶏ささ身、○鮭フレーク、豆腐(フルーツ味)、あおのり	キャベツ、きゅうり、トマト、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン
26 月	沖縄そば麺(ゆで)、○胚芽米、油、○マヨネーズ、○白煎りごま、三温糖	ヨーグルト(ヤクルト)、ソーキ(カット)、豆腐、棒かまぼこ(卵なし)、シーチキン、○鮭フレーク	からし菜、○きゅうり、人参、ねぎ
27 火	胚芽米、じゃがいも、○グラニュー糖、マーシ(もちきび)、片栗粉、三温糖、砂糖、油、ごま油、新玄	○調製豆乳、鶏もも肉(皮なし)、豚Bロース スライス、シーチキン、○ゼラチン、味付けのり、○加工乳、わかめ(乾)	白菜、○りんご、人参、えのきたけ、ねぎ
28 水	胚芽米、じゃがいも、油、砂糖	牛ロース薄切り、グーヤー(豚うで肉)、カステラがまほこ、○加工乳、わかめ(乾)	パパイア(千切り)、玉ねぎ、しらたき、トマト、にんじん、冬瓜、きゅうり、切りこんにゃく、干し椎茸、○バナナ
29 木	胚芽米、○紅芋ペースト、○手くず、○三温糖、○油、マージン(もちきび)、小麦粉、砂糖、ごま油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、豆腐、卵、粉チーズ、○加工乳	もやし、小松菜、山東菜、にんじん

