

# 2月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます  
 ● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるものになる  
 ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる  
 ▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります  
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

日付	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	
昼食	ご飯 ■米	パン ■ロールパン	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ ●豚肉 ●鶏がら ▲ねぎ ▲玉葱 ▲生姜 ▲にんにく 中華味 鶏がらスープ シャンタン 豚骨スープ 塩 こしょう 油	ご飯 ■米	ご飯 ■米	わかめご飯 ■米 ●卵(0-2歳児:コーン)	ご飯 ■米 ●薄揚げ ●かまぼこ ●わかめ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 みりん こい口しょうゆ 塩 昆布	きつねうどん ■うどん ●薄揚げ ●かまぼこ ●わかめ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 みりん こい口しょうゆ 塩 昆布	ご飯 ■米 さわらの マヨネーズ焼き ●さわら (0歳カレイ) ▲パセリ ■パン粉 塩 ドレッシング (マヨネーズ風) 油	
	筑前煮 ▲人参 ●厚揚げ ■こんにゃく ▲蓮根 ▲牛蒡 ▲椎茸 ●鶏肉 さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油	チンゲン菜の クリーム煮 ▲人参 ▲玉葱 ▲チンゲン菜 ●豚肉 ●牛乳 ■無塩バター ■小麦粉 豚骨スープ 塩 油	▲ほうれん草 ▲しめじ ▲人参 ▲コーン 中華味 うす口しょうゆ 油	カレーの煮つけ ●カレイ うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん さば節 酒	ほうれん草炒め ▲ほうれん草 ▲しめじ ▲人参 ▲コーン 中華味 うす口しょうゆ 油	ピーマン肉詰め ▲ピーマン ▲玉葱 ▲人参 ●牛ミンチ ●豚ミンチ パン粉 チキンコンソメ ケチャップ とんかつソース 塩こしょう 小麦粉 油	蒲焼き風 ●かまぼこ こい口しょうゆ みりん 油	野菜炒め ▲キャベツ ●豚肉 ▲ピーマン ▲人参 うす口しょうゆ 中華味 塩こしょう 油	和風野菜サラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ▲コーン ●わかめ うす口しょうゆ 酢 砂糖 さば節 油	
	磯辺揚げ ●ちくわ 小麦粉 青のり 油	コーン炒め ▲コーン ▲人参 うす口しょうゆ 塩 油	ごま味噌酢和え ▲カリフラワー ▲人参 ●白味噌 ●タケヤ味噌 ごま 砂糖 みりん 酢	味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲小松菜 ▲玉葱 ●絹厚揚げ ●味噌 さば節	酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●しらす さば節 砂糖 ごま うす口しょうゆ 酢 塩	のっぺい汁 ▲人参 ●豚肉 ■里芋 ●ソフト豆腐 ▲大根 ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布 片栗粉	きゅうりの中華和え ▲きゅうり ●わかめ ▲コーン ●ツナ ごま油 酢 うす口しょうゆ 砂糖 ごま	さつま汁 ▲人参 ▲白菜 ■こんにゃく ●豚肉 ●ソフト豆腐 ▲大根 ▲牛蒡 ■さつま芋 ▲ねぎ ●赤味噌 ●タケヤ味噌 さば節 油	
	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節
	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節
	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節
	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節
	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節

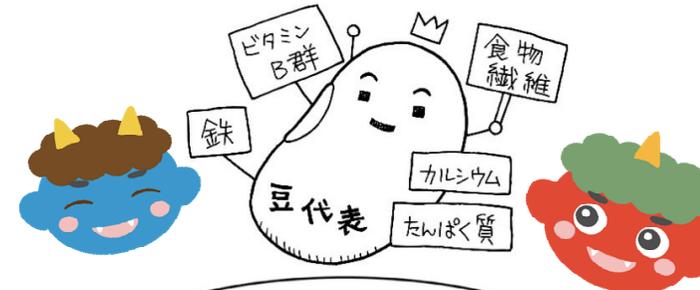


## 五穀のうちのひとつ 大切な豆

五穀とって、昔から米・麦・あわ・ひえと並んで豆も主要な穀物として大切につくられてきました。いずれも主食となる大切な食品で、「五穀豊穡」を願う祭りなどは現在でも、日本各地に数多く残っています。



豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。



日本以外でも、世界中でさまざまな豆が古くから食べられています。どんな豆がどんな料理に使われているのか、調べてみましょう。

例) 豆の種類→大豆 料理→五目煮

《今月の旬の食材》カリフラワー 小松菜 白菜 大根 蓮根 りんご

栄養素

おやつ

0歳

1歳

2歳

3-5歳

0-5歳

エネルギー

たんぱく質

脂質

炭水化物

食塩相当量