

給食だより

おみそ汁を飲みましょう!!

♡ 実だくさんで栄養アップ♡

みそは 色々な食材に合うので
野菜や大豆製品、魚介類など
さまざまな実のみそ汁を楽しめることが
できます。

みそは大豆を発酵&熟成させてます。

♪ 栄養成分 ♪

- たんぱく質
- イソフラボン
- サホニン
- 糖質
- 脂質
- ビタミン
- ミネラル



♡ 寒い冬は おみそ汁にキマリ♡

2月3日は節分

豆まきは、大豆を升に入れ「鬼は外、福は内」

と大声で叫びながら豆をまきます(地域によって口上がちがいます)

豆まめ後は 自分の年齢の数(あるいは1つ多く)豆を食べます♡

♡ 家庭でも 元気に豆まきをしましょう ♪



2012.1.25

栄養士: 大澤 亜美

NPO法人北陽保育園 給食・おやつ献立表

平成24年

2月

曜日	月	火	水	木	金	土
日付			1	2	3	4
午前おやつ (+お茶)			ウエハース	二つぷっニ	豆とポーロ	
昼食 (加)		らいおんくみ スケート体験参加は スープ(じゃま芋・エビ) 鮭の黄金焼き おエリがらぎ・果物のXニューとなりませす	パンの日 バターロール チーズ フルーツ 牛乳	くりに飯 ウィナーと白菜のミルク煮 えだ豆 みそ汁(大根・76) 365	火焼きそば 赤鬼ライス コンソメスープ (ベゴニ・69)	お弁当おやつ 持参日
午後おやつ (+牛乳)			ゼリー	ココロドーナツ	あずき白玉	
日付	6	7	8	9	10	11
午前おやつ (+お茶)	うす焼きせんべい	ポーロ	ビスケット	ぱりんこ	アパンマン スティック	
昼食 (加)	煮込みうどん シューマイ パイン 362	ご飯 ハンバーグ 小松菜 ピーナツ おまじな (毛やし・人考) 361	カレーライス 春雨サラダ フォトト 367	お弁当の日 ご飯(ふりかけ) サバのみそ煮 ひじきの煮もの ポテトサラダ	パンの日 ウィナーパン チーズ フルーツ 牛乳	建国記念の日
午後おやつ (+牛乳)	きなこマカロニ	ブルーベリーヨーグルト	フライドポテト	フルーツ	ゼリー	
日付	13	14	15	16	17	18
午前おやつ (+お茶)	ビスコ	ウエハース	みかん缶	えびせん	ビスケット	
昼食 (加)	ご飯 豚肉と野菜の火ゆめもの マッシュポテト みそ汁(油あげ・ネギ) 351	お弁当の日 ご飯(ふりかけ) ホックフライ セブチ大根 うの花	ご飯 何ぞんごのあんかけ スパゲッティサラダ すまし汁(パン・小松菜) 369	ご飯 すまじ風煮 ソーセージとピーマンのチキンステーミそ汁(油あげ・ネギ) 371	パンの日 グラタンパン ソーセージ フルーツ 牛乳	行事の為 保育なし
午後おやつ (+牛乳)	クラッカーサンド	ゼリー	ラスク	フルーツヨーグルト	フルーツ	
日付	20	21	22	23	24	25
午前おやつ (+お茶)	ビスコ	二つぷっニ	うす焼きせんべい	ビスケット	ソフトせんべい	
昼食 (加)	お弁当の日 ご飯(ふりかけ) どんかつ 野菜サラダ 玉子焼	ご飯 マーボー豆腐 カボチャのミルク煮 野菜スープ (大根・人参・ベゴニ) 364	みそラーメン 厚焼き肉 フォトト 371	ご飯 ポンケチロッコ ジャガ芋 ピーナツのみそ汁(しめじ・76) 379	パンの日 ミックスサンド チーズ フルーツ 牛乳	お弁当おやつ 持参日
午後おやつ (+牛乳)	ゼリー	クラッカーサンド	ホットケーキ	きなこ白玉	プリン	
日付	27	28	29			
午前おやつ (+お茶)	ポーロ	ソフトせんべい	もも缶			
昼食 (加)	菜見子村 アスパラとベゴニの火ゆめもの みそ汁(豆腐・えの玉) 361	ご飯 豚のしょうが焼き 小松菜ごま和え みそ汁(豆腐・人参) 365	お弁当の日 ご飯(ふりかけ) サバのみそ煮 ひじきの煮もの ポテトサラダ			
午後おやつ (+牛乳)	フレンチトースト	フルーツヨーグルト	プリン			

☆献立を変更する場合があります。
 ☆離乳食は、その日の材料を使い食べやすく加工したうえで月齢に合わせて提供します。
 ☆給食は、赤・黄色・緑の三原色でバランスを考えています。
 * 今回のカロリーは昼食のみとなっています
 目標値の不足分は、プラスおやつで補っています

年齢	1~2歳児	3歳児以上
保育園での目標値(昼食・間食合計)	550kcal	600kcal
一日の摂取カロリー	1200kcal (男女共)	男 1550kcal 女 1500kcal

* 保育園目標値は、昼食+間食(おやつ)を含めた数値です。
 * 1日の摂取カロリーは上記のとおりです。あくまでも、3食しっかりとった形で、園では、必要で食事エネルギーを提供しています。