

令和4年2月 保育園給食献立表

清須市学校給食センター

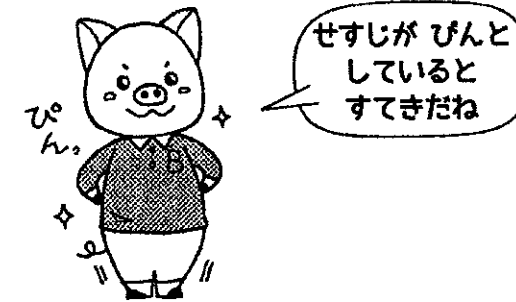
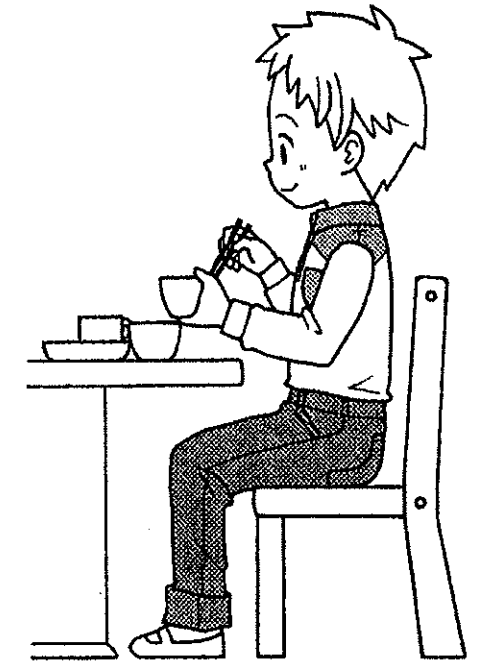
日 曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1 火	ごはん 牛乳 鶏肉レモン和え(鶏肉団子あまみだれ) どさんこ汁 お浸し	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	米 かつり粉 揚げ油 さとう じゃがいも	レモン にんじん とうもろこし ねぎ はくさい もやし こまつな	ポテトとほうれん草の おせんべい	お米めりんごタルト
2 水	ごはん 牛乳 中華飯 華風スープ ナムル パインアップル	牛乳 豚肉 なた 鶏肉 豆腐 わかめ	米 ごま油 かつり粉 さとう	たけのこ はくさい キャベツ にんじん ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし にら もやし だいこん きゅうり パイン	がんばれ小魚家族	ひこうきビスケット オレンジジュース100ml
3 木	ごはん 牛乳 いわし梅煮 吉野汁 白あえ いちご	牛乳 いわし梅煮 鶏肉 かまぼこ 豆腐	米 さといも かつり粉 さとう	だいこん ねぎ こんにやく 干しいたけ にんじん ほうれんそう いちご	かぼちゃポーロ	鬼まんじゅう
4 金	デニッシュパン 牛乳 ミネストローネ オムレツ ジャーマンポテト	牛乳 鶏肉 大豆 オムレツ ウインナー	デニッシュパン さとう じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん えだまめ トマト とうもろこし パセリ	オレンジ	コーンスナックソース味
5 土	うどん 牛乳100ml きつねうどん やさしいゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	ハイハイ	こめ棒くん ミニのりすけ
7 月	中華めん 牛乳 ちゃんぽんめん 肉団子 フルーツゼリー和え	牛乳 豚肉 なた 豆腐 味付け肉団子	中華めん ゼリー	にんじん キャベツ マンマ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが 黄桃 なし みかん いちご レモン ブルーベリー パイン	まんまるソフトせんべい	おはぎ きなこ
8 火	ごはん 牛乳 さばおほかか煮 切干大根のみそ汁 磯和え	牛乳 豚肉 豆腐 さばのおほかか煮 油揚げ みそ のり	米 さとう さといも	切り干しだいこん ねぎ もやし ほうれんそう にんじん	バナナ	たべっこBABY 牛乳100ml
9 水	ごはん 牛乳 冬野菜のカレー(クリームシチュー) ポイルウインナー ツナサラダ ミニゼリーりんご	牛乳 豚肉 ポークフランク まぐろフレーク	米 じゃがいも ゼリー 米粉カレーパウ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー れんこん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	かぼちゃせんべい	米粉のカップケーキ メープル風味
10 木	ごはん 牛乳 かきまわし 一口カツ(鶏照り煮) 豆腐のすまし汁 デコポン	牛乳 鶏肉 油揚げ ヒレカツ 豆腐 かまぼこ	米 さとう サラダ油 揚げ油	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにやく えだまめ えのきたけ みつば デコポン	葉草ふんわりせんべい	コンソメコーン ぶどうジュース100ml
12 土	うどん 牛乳100ml わかめうどん ももゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ もも	玄米ぼんせん	きなこ棒 こつぶめかぶあられ
14 月	ごはん 牛乳 ハヤシライス ハムステーキ イタリアンサラダ みかん	牛乳 牛肉 チキン水煮 クックドソーセージステーキ	米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし みかん	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	ミニハート りんごジュース100ml
15 火	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 具汁 しそひじき和え	牛乳 鮭塩焼き 大豆 油揚げ 豆腐 みそ ひじき	米 さといも	えのきたけ だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実	アンパンマンのペビーせんべい	さつまポテト
16 水	ごはん 牛乳 牛肉入りコロッケ(いわしオレンジ煮) だんご汁 きんぴらごぼう ミニゼリー洋梨	牛乳 ノンフライつくね 油揚げ 豚肉 はんぺん	米 飛騨牛コロッケ 揚げ油 さとう ごま油 ゼリー	だいこん はくさい ねぎ 干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ こんにやく いんげん 洋梨	おかかせんべい	ミレービスケット 牛乳100ml
17 木	米粉入りパン 牛乳 焼きそば しゅうまい フルーツカクテル	牛乳 豚肉 かまぼこ 胃のり ポークシューマイ	米粉入りパン 焼きそばめん サラダ油 ゼリー	にんじん キャベツ いちご ブルーベリー レモン みかん 黄桃 パイン	ブルーチェ もも 牛乳	Ca&鉄入りおこめリング 甘口しょうゆ味
18 金	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き のっぺい汁 青菜和え りんご	牛乳 照り焼きチキン 豆腐	米 さといも かつり粉	だいこん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん 広島菜 京菜 大根葉 りんご	ソフトな小魚せん	いろいろ 白
19 土	うどん 牛乳100ml ほうとううどん ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ ぶどう	にんじんせんべい	二色あられ はっぴーラムネ
21 月	ドッグパン 牛乳 ハンバーグサンド クリームスープ グリーンサラダ オレンジ	牛乳 ホットドッグハンバーグ 鶏肉 まぐろフレーク	ドッグパン さとう じゃがいも ドレッシング 米粉ホワイトルウ	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム とうもろこし ブロッコリー きゅうり キャベツ オレンジ	おこさませんべい	豆乳プリン
22 火	ごはん 牛乳 みそおでん さんまみぞれ煮 浅漬け ミニゼリーもも	牛乳 豚肉 厚揚げ はんぺん みそ さんまみぞれ煮 塩こんぶ	米 さとう さといも ゼリー	こんにやく にんじん だいこん はくさい きゅうり みずな もも	りんご	黒豆きな粉あられ ヤクルト65ml
24 木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨スープ かぶの甘酢和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 焼肉 かまぼこ チキン水煮 こんぶ	米 さとう ごま油 かつり粉 はるさめ	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが こまつな たまねぎ にら とうもろこし かぶ はくさい きゅうり	カルマダふわせん 発芽玄米入り	シフォンケーキ プレーン味
25 金	ごはん 牛乳 コーンピラフ 唐揚げ(鶏肉団子ケチャップソース) ジュリエヌスープ いちご	牛乳 ベーコン 鶏肉 かまぼこ	米 マーガリン かつり粉 揚げ油	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし 赤ピーマン パセリ にんにく しょうが にんじん だいこん はくさい みずな いちご	がんばれ野菜家族	みかんゼリー
26 土	うどん 牛乳100ml 五目うどん りんごゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ りんご	サクッとあられ	こんぶあられ おこめパフ塩
28 月	白玉うどん 牛乳 おぼろみそめん れんこんつくね ゆかり和え	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ れんこん入りつくね	白玉うどん さとう かつり粉	にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし 赤しそ粉	ふわふわチップにんじん味	ミニフルーツケーキ

きれいな姿勢で食事をしましょう

姿勢よく食べることはきゅうくつなことではなく、慣れると逆に食事がしや  
すいことに気がつきます。毎日の食事の中で、よい姿勢を身につけましょう。

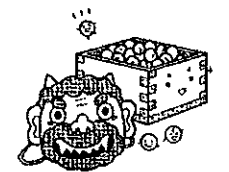
食べる時の正しい姿勢

食事中に猫背になっていたり、ひじをつ  
いていたりしていませんか？ 正しい姿勢  
で食べるには、まず、背筋をびんと伸ばし  
て、テーブルと体の間には握りこぶしが1  
つ分くらいあくようにいすに座りましょ  
う。そして、足は床にしっかりとつけるよ  
うにしましょう。正しい姿勢で食事をす  
ると、見た目が美しくなります。



節分と豆まき

現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目の  
ことで、年4回(立春・立夏・立秋・立冬の前日)あります。  
季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気  
をはらい清めます。季節の変わり目は天候が不安定なため、病  
気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)を追い払うのです。



お野菜レシピ

～ゆかり和え～

【材料1人前】

- ・お好みの野菜…50g程度  
(キャベツ、もやしなど)
- ・赤しそ粉…小さじ1/2程度

【作り方】

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②①を軽くゆで、湯をきり、冷ます。
- ③②をしぼり、赤しそ粉と混ぜ合わせる。

☆出来上がってから少し時間をおくと、味がなじみます。

水気が多くて味が薄い場合は、塩を適量加えてみましょう。

献立名の( )内は0・1歳児の別献立です。

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。