



〈今月の目標〉 たのしい きゅうしょくじかん に しよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人1食(Kcal) たんぱく質(g)
			赤の食品 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子をとどめる	黄の食品 おもにエネルギーのもと		
○	14 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ちくぜんに はりはりづけ たいやき	たのしい はし の もちかた を かくにん して れんしゅう を しよう (社会性)	にんにく ごぼう ほなきりだいこん れんこん たけのこ こまつな ほししいたけ さやいんげん もやし	こめ さといも さとう くるごま こんにやく たいやき(個装)	さけ しょうゆ みりん だしのもと す	523 19.1
		今日のめあて(食育の観点) ソーイブレッド 牛乳 とりにくのマーマレードやき ごぼうサラダ オニオンスープ	よく かん で たべよう (心身の健康)	にんにく ごぼう キャベツ にんにく とうもろこし たまねぎ えのきたけ パセリ	ソーイブレッド マーマレード ごま さとう ごまあぶら じゃがいも ねりごま	す しょうゆ あかワイン チキンスープ やさしいブイオン しお	512 23.6
○	18 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ぎゅうにくとたけのこのオイスターソースいため はるさめサラダ りんごゼリー	きゅうしょく を おおして たくさん の こ と を まなぼう (食事の重要性)	にんにく しょうが たまねぎ にんにん たけのこ きゅうり ほししいたけ しろねぎ もやし	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら はるさめ りんごゼリー(個装)	さけ しょうゆ す オイスターソース	513 18.3
		今日のめあて(食育の観点) あかごめごはん 牛乳 あつあげとキャベツのあかごめみそいため ひじきのあえもの	~まいつき 19にち は しょうく の ひ~ きゅうしょく で つかわれて いる じばさんぶつ を かくにん しよう(食文化)	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんにん たけのこ ほししいたけ しろねぎ チンゲンサイ だいこん	こめ あかごめ さとう ごま	さけ しょうゆ テンメンジャン す	501 22.1
○	20 (木)	今日のめあて(食育の観点) ピラフ 牛乳 メンチカツ いかとアスパラガスのサラダ	アスパラガス について しり しっかり たべよう (食品を選択する能力)	にんにく たまねぎ にんにん マッシュルーム とうもろこし アスパラガス グリーンピース キャベツ レモンかじゅう	こめ さとう あぶら オリーブオイル	あかワイン チキンスープ やさしいブイオン しお こしょう しょうゆ す	467 19.4
		今日のめあて(食育の観点) せきはん 牛乳 さわらのてりやき いんげんのごまあえ わかたけじる	~おいおい こんだて~ おいおい の ひに たべる 「せきはん」 について しよう (食文化)	さやいんげん とうもろこし もやし にんにん たまねぎ たけのこ みつば えのきたけ	こめ さとう ごま	しょうゆ みりん さけ しお だしのもと だしけずり だしこんぶ	499 25.4
○	24 (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 どうにゅうシチュー ツナサラダ いちごジャム	きゅうしょく を つくる ために かわつて いる ひとたち に かんしゃ しよう (感謝の心)	たまねぎ にんにん しめじ グリーンピース きゅうり キャベツ レモンかじゅう スイートコーン	パン じゃがいも さとう オリーブオイル いちごジャム(個装)	あかワイン す ホワイトルウ ポタージュ しお こしょう しょうゆ	506 23.9
		今日のめあて(食育の観点) しょうゆラーメン 牛乳 あげしゅうまい きくらげのちゅうかあえ	きくらげ の えいよう について しり あじわつて たべよう (食品を選択する能力)	にんにく しょうが たまねぎ にんにん とうもろこし ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし きくらげ	ちゅうかめん あぶら ごま さとう ごまあぶら	さけ しお しょうゆ ちゅうかスープのもと チキンスープ こしょう す	489 23.8
○	26 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さばのおやき そくせきづけ ぶたじる	ひつすアミノさん が ふくまれて いる さば を せつきよくてき に たべよう (心身の健康)	きゅうりつけ もやし きゅうり にんにん だいこん ごぼう ねぎ	こめ こんにやく さつまいも	さけ しお しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	525 21.8
		今日のめあて(食育の観点) カレーライス 牛乳 はるキャベツのサラダ	きゅうしょく で つかわれて いる しゅん の も の を さがそう (食品を選択する能力)	にんにん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも サウザンドレッシング (個装)	あかワイン スープストック カレーこ ウスターソース チキンスープ カレールウ	515 18.2
○	28 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 こんさいのそぼろに ごしきあえ プルーン	バランス の よい しょくじ について まなぼう (心身の健康)	ごぼう れんこん たまねぎ にんにん さやいんげん だいこん こまつな きくらげ レモンかじゅう プルーン(個装)	こめ さといも こんにやく さとう ごま	さけ しょうゆ だしのもと す	478 17.6
		今月の 地場 産物	総社市産 米・赤米・赤米味噌・しょうが きくらげ・大根 岡山県産 牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ マッシュルーム	採取日 2月6日~2月10日 2月13日~2月17日 2月20日~2月22日,24日 セシウム134(ベクレル/Kg) 不検出 (0.44) 不検出 (0.49) 不検出 (0.41) セシウム137(ベクレル/Kg) 不検出 (0.61) 不検出 (0.55) 不検出 (0.48)	今月の 栄養価	エネルギー 503 kcal たんぱく質 14.6 g	

ようちえん きゅうしょく はし
幼稚園給食が始まります

給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの
健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に
つける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の
話題に触れてみてください。



毎月の献立表を
ご確認ください

毎月配付している献立表には、献立
名や使用している食材などが書かれて
います。食べたことがない食材があつ
た時は、ぜひご家庭で一度食べてみて
ください。家族で一緒に確認して、話
題にしてみませんか。

