２月　予定献立表

２０２４年１月２９日
横浜ナーサリー
給食センター

日	曜日	昼　食		午後おやつ	
				補食	
1	木	ごはん にらみそバーグ 粉ふきいも スープ	米 豚ひき、玉ねぎ、にら、ごま、豆乳、パン粉、塩、みそ、ごま油、油 じゃがいも、人参、青のり、塩 ほうれん草、玉ねぎ、えのき、鶏がら、塩	フルーツパフェ 牛乳 りんご	バナナ、パイン缶、砂糖 生クリーム、コーンフレーク 牛乳 りんご
2	金	ごはん お好み焼き風オムレツ もやし炒め スープ みかん	米 卵、ツナ、きゃべつ、小ねぎ、油、ソース、マヨドレ もやし、鶏ひき、塩、油 かぶ、人参、塩、鶏がら みかん	きな粉ふラスク 牛乳 いちご	ふ、バター、油、きな粉 グラニュー糖 牛乳 いちご
3	土	大豆じゃこごはん 鮭のごまみそ焼き おひたし 清汁 ヨーグルト	米、人参、大豆、ちりめんじゃこ、しょうゆ、塩、酒 鮭、しょうが、みそ、砂糖、みりん、ごま油、ごま、油 チンゲンサイ、人参、しょうゆ 玉ねぎ、しめじ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 ヨーグルト	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
4	日				
5	月	ごはん みそ焼き肉 かぼちゃの煮物 清汁 いちご	米 豚肉、酒、にんにく、ほうれん草、人参、みそ、砂糖、油 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ ねぎ、大根、ちくわ、かつおぶし、こんぶ、塩、しょうゆ いちご	チャーハン 牛乳 アップルゼリー	米、鶏ひき、人参、玉ねぎ 塩、鶏がら、しょうゆ、油 牛乳 アップルゼリー
6	火	ごはん ぶりの照り焼き かぶの酢の物 清汁 バナナ	米 ぶり、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、油 きゅうり、かぶ、酢、しょうゆ、砂糖、塩 かぶの葉、玉ねぎ、豆腐、かつおぶし、こんぶ、塩、しょうゆ バナナ	ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞﾊﾟﾝ 牛乳 みかん	ロールパン、クリームチーズ 生クリーム、砂糖 牛乳 みかん
7	水	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め 大根の中華和え みそ汁	米、ゆかり 鶏肉、玉ねぎ、ケチャップ、しょうゆ、油 大根、人参、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油 玉ねぎ、ふ、こんぶ、煮干し、みそ	クラッカーサンド 牛乳 おにぎり	クラッカー、ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ いちごジャム 牛乳 米、ゆかり
8	木	ロールパン 肉じゃがコロッケ トマト みそスープ バナナ	ロールパン じゃがいも、人参、玉ねぎ、牛肉、しょうゆ、砂糖、小麦粉、卵、パン粉、油 トマト ベーコン、きゃべつ、塩、鶏がら、みそ バナナ	アップルゼリー お菓子 牛乳 りんご	アップルゼリー お菓子 牛乳 りんご
9	金	ごはん マーボー豆腐 れんこんのきんぴら 清汁 みかん	米 木綿豆腐、豚ひき、酒、人参、ねぎ、にら、油、しょうゆ、みそ、塩、片栗粉 れんこん、さつま揚げ、しょうゆ、砂糖、油、ごま 玉ねぎ、卵、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩、片栗粉 みかん	マカロニ安倍川 牛乳 おにぎり	マカロニ、バター、砂糖 きな粉 牛乳 米、ごま、塩
10	土	焼きそば ほうれん草の白和え みそスープ ヨーグルト	焼きそば、豚ひき、酒、きゃべつ、もやし、人参、ソース、しょうゆ、塩、油 ほうれん草、木綿豆腐、ごま、砂糖、塩、しょうゆ ふ、小ねぎ、わかめ、鶏がら、塩、みそ ヨーグルト	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
11	日	建国記念の日			
12	月	振替休日			
13	火	ごはん もやしチャンプルー 磯辺和え みそ汁 みかん	米 豚肉、酒、もやし、玉ねぎ、人参、しょうゆ、塩、鶏がら、木綿豆腐、卵、油 ほうれん草、しめじ、しょうゆ、のり 大根、ふ、煮干し、こんぶ、みそ みかん	お菓子 ウエハース 牛乳 おにぎり	お菓子 ウエハース 牛乳 米、切干大根、人参、しらす しょうゆ、砂糖、かつおぶし
14	水	ドライカレー スティックきゅうり スープ バナナ	米、豚ひき、人参、玉ねぎ、ピーマン、りんご、カレー粉、しょうゆ、ソース、塩 鶏がら、コーンスターチ、にんにく、油 きゅうり、塩、ごま 小松菜、玉ねぎ、コーン缶、鶏がら、塩 バナナ あやめ リクエストニュー	ココアホットケーキ 牛乳 いちご	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ、牛乳、卵、砂糖 ココア、油、粉砂糖 牛乳 いちご
15	木	バターロール 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ みそスープ	バターロール 鶏肉、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム缶、ケチャップ、トマト缶、砂糖、塩 油、パセリ きゃべつ、チーズ、塩、砂糖、酢、マヨドレ 人参、玉ねぎ、鶏がら、塩、みそ	おにぎり 煮干し 牛乳 りんご	米、のり、ゆかり 煮干し 牛乳 りんご
16	金	ごはん めかじきのオランダ揚げ おひたし スープ みかん	米 めかじき、塩、人参、玉ねぎ、ピーマン、小麦粉、卵、油 チンゲンサイ、しょうゆ 玉ねぎ、人参、しめじ、鶏肉、鶏がら、塩 みかん	ｸﾘｰﾑﾄﾞｰﾅｯﾂ 牛乳 おにぎり	ドーナッツ、生クリーム 砂糖、いちご 牛乳 米、ゆかり
17	土	ごはん 豚肉と春雨の炒め さつまいもの甘煮 みそ汁 ヨーグルト	米 豚肉、酒、人参、玉ねぎ、小松菜、春雨、しょうゆ、塩、油 さつまいも、しょうゆ、砂糖 白菜、玉ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ ヨーグルト	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
18	日				
19	月	親子丼 小松菜の中華和え 清汁 デコポン	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、みつば、かつおぶし、しょうゆ、砂糖、片栗粉、卵 小松菜、もやし、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油 そうめん、玉ねぎ、わかめ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 デコポン	マーラーカオ 牛乳 おにぎり	小麦粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、卵 牛乳、砂糖、しょうゆ、油 牛乳 米、ごま、塩

20	火	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 和え物 みそ汁 いちご	米 鮭、塩、小麦粉、油、マヨドレ、コーンクリーム缶 大根、きゅうり、砂糖、しょうゆ 豆腐、人参、玉ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ いちご ひまわり リクエストニュー	きな粉揚げパン 牛乳 りんご	ロールパン、砂糖、きな粉 油 牛乳 りんご
21	水	ごはん ビーフストロガノフ もやしとコーンのサラダ スープ	米 牛肉、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、酒、コーンスターチ、牛乳 鶏がら、ソース、ケチャップ、塩、油 もやし、コーン缶、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 きゃべつ、人参、ハム、鶏がら、塩	クラッカーサンド 牛乳 おにぎり	クラッカー、クリームチーズ いちごジャム 牛乳 米、ゆかり
22	木	ロールパン カレー鶏 ブロッコリー クラムチャウダー りんご	ロールパン 鶏肉、しょうゆ、砂糖、塩、カレー粉、油 ブロッコリー、マヨドレ 人参、玉ねぎ、コーンクリーム缶、あさり缶、バター、小麦粉、牛乳、酒、塩 鶏がら、油 りんご	焼いも 牛乳 いちご	さつまいも 牛乳 いちご
23	金	天皇誕生日			
24	土	和風スパゲティー 粉ふきいも ビーンズスープ ヨーグルト	スパゲティー、油、ベーコン、えのき、しめじ、玉ねぎ、人参、しょうゆ、塩 鶏がら、コーンスターチ、のり じゃがいも、青のり、塩 豚肉、玉ねぎ、人参、大豆、トマト缶、ケチャップ、砂糖、塩、しょうゆ、油 ヨーグルト	お菓子 ウエハース 牛乳	お菓子 ウエハース 牛乳
25	日				
26	月	ごはん チーズハンバーグ 炒め みそスープ いちご	米 豚ひき、人参、玉ねぎ、チーズ、豆乳、パン粉、塩、油、ケチャップ、ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ チンゲンサイ、鶏肉、塩、油 じゃがいも、玉ねぎ、鶏がら、塩、みそ いちご	ふラスク 牛乳 りんご	ふ、バター、油 グラニュー糖 牛乳 りんご
27	火	ごはん 肉じゃが 和え物 みそ汁 バナナ	米 豚肉、酒、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリンピース缶、しらたき、しょうゆ 砂糖、みりん、塩、油 白菜、きゅうり、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 玉ねぎ、わかめ、こんぶ、煮干し、みそ バナナ	お菓子 牛乳 おにぎり	お菓子 牛乳 米、ごま、塩
28	水	ごはん おにぎり（ひまわり） 鶏肉と野菜の炒め さつまいものバター煮 スープ	米 米、ツナ、酒、砂糖、しょうゆ、梅干し、かつおぶし、のり 鶏肉、ピーマン、玉ねぎ、人参、きゃべつ、塩、しょうゆ、油 さつまいも、砂糖、バター 卵、トマト、玉ねぎ、鶏がら、塩、片栗粉	セサミトースト 牛乳 アップルゼリー	食パン、ごま、バター 砂糖 牛乳 アップルゼリー
29	木	ごはん さわらのみそ焼き ごまなます 清汁 りんご	米 さわら、しょうが、玉ねぎ、みそ、砂糖、みりん、油 大根、人参、ごま、砂糖、酢、しょうゆ、油揚げ、かつおぶし 豆腐、玉ねぎ、みつば、こんぶ、かつおぶし、塩、しょうゆ りんご	ﾐｰﾄｿｰｽｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ 牛乳 デコポン	スパゲティー、油、豚ひき 人参、玉ねぎ、トマト缶 ケチャップ、塩、鶏がら コーンスターチ、粉チーズ 牛乳 デコポン

☆乳児・午前おやつ

月曜日：牛乳
火曜日：クラッカー、麦茶
水曜日：ヨーグルト、麦茶
木曜日：牛乳
金曜日：ヨーグルトドリンク
土曜日：野菜とりんごのジュース
2/10（土）：乳酸菌飲料
2/24（土）：乳酸菌飲料

☆２月の予定給与栄養量（１人１日当たり）☆

	乳児	幼児
エネルギー	482kcal	533kcal
たんぱく質	18.9g	20.7g
脂質	14.5g	16.1g
カルシウム	277mg	246mg
鉄分	2.0mg	1.9mg
塩分	1.5g	1.7g

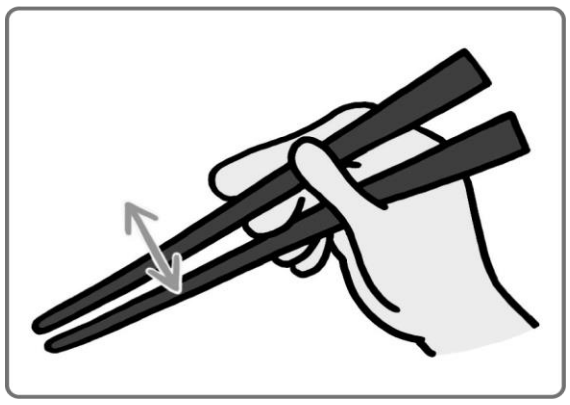
・献立は仕入れの都合により、変更することがあります。
・昼食、補食に麦茶がつきます。
・午後おやつ時、飲み物がなしの時に麦茶がつきます。

はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう

正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持つ。
- 上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。
- 上のはしだけを動かし、下は動かさない。



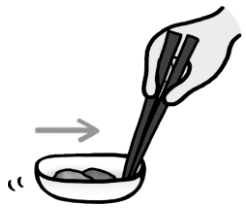
やってはいけないはしの使い方

さしばし

さぐりばし

ねぶりばし

よせばし



大豆

昔から私たちの食事に欠かせない食材です。黄色だけでなく、青（緑）や赤、茶色のものもあります。なお、黒色の大豆がお正月に食べる「黒豆」です。煮豆やもやしや枝豆として食べるだけでなく、きな粉、豆腐、みそ、しょうゆ、納豆、豆乳、大豆油、最近では大豆ミートなどに加工されて私たちの食生活を豊かにしています。節分にまく「福豆」も大豆を炒ったものです。魔（ま）を滅（めっ）するという語呂合わせで、悪い鬼を追い払うと信じられていました。肉や魚と同じくらいたんぱく質が多く、おもに体をつくるもとになります。食物繊維やカルシウム、鉄、ビタミンＢ群なども含まれています。