



2月 こんだてひょう



2023年

企業主導型保育所OURS baby

日 曜	昼 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をとのえる	栄養量	
1	水	ご飯 大根のスープ エビと豆腐のチリソース きゅうりともやしのナムル キウイフルーツ	牛乳 りんごケーキ	むきえび・木綿豆腐・牛乳 調整豆乳	米・かたくり粉・油・砂糖・ごま油 白すりごま・小麦粉・粉糖	大根・ほうれんそう・長ネギ・たまねぎ チンゲンサイ・もやし・きゅうり・にんじん キウイフルーツ・りんご	177kcal たんぱく質 16g 脂質 10.6g 食塩相当量 1g
2	木	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のなめ茸和え バナナ	牛乳 スイートポテト	油揚げ・淡色辛みそ 豚肩ローススライス・牛乳 豆乳ホイップ・卵黄	米・じゃがいも・砂糖・油 さつまいも・食塩不使用バター 黒いりごま	絹さや・たまねぎ・しょうが ほうれんそう・もやし・なめ茸びん詰 バナナ	177kcal たんぱく質 16.9g 脂質 16g 食塩相当量 1g
3	金	鬼さんオムライス すまし汁(節分会) つくね焼き(金棒風) ストロベリーゼリー	牛乳 クレープ(ブルーベリー)	焼き竹筒・鶏系卵・鶏ひき肉・牛乳 カットわかめ・焼きのり	米・砂糖・花麩・かたくり粉・油 白いりごま ストロベリーゼリーの素 いちごソース・フレンスクレープ	たまねぎ・むきえだまめ えのきたけ・長ネギ にんじん	177kcal たんぱく質 19.2g 脂質 17.4g 食塩相当量 1.6g
4	土	ほうとう風うどん 甘酢和え フルーツカクテル	牛乳 わかめおにぎり	豚ももスライス・油揚げ 淡色辛みそ・ロースハム・牛乳 炊き込みわかめ	豚ももスライス・油揚げ 淡色辛みそ・ロースハム・牛乳 炊き込みわかめ	かぼちゃ・大根・にんじん・きゅうり キャベツ・白桃缶・みかん缶 パイナップル	177kcal たんぱく質 12.6g 脂質 7.9g 食塩相当量 1.7g
5	日	ご飯 野菜スープ さわらのチーズ焼き かぼちゃのサラダ りんご	牛乳 アメリカンドッグ	さわら骨取り・ミックスチーズ ロースハム・牛乳 ウインナーソーセージ	米・マヨネーズ ホットケーキミックス・揚げ油	たまねぎ・キャベツ・にんじん・かぼちゃ きゅうり・リンゴ	177kcal たんぱく質 19.4g 脂質 19.9g 食塩相当量 1.7g
6	月	五色丼 真沢山汁 フルーツヨーグルト	牛乳 にんじんケーキ	豚ひき肉・鶏ひき肉・鶏系卵 木綿豆腐・油揚げ プレーンヨーグルト・牛乳 調整豆乳	米・油・砂糖・ごま油・白いりごま さといも・ホットケーキミックス	長ネギ・しょうが・もやし・にんじん ほうれんそう・はくさい・大根・ごぼう パイナップル・みかん缶 白桃缶	177kcal たんぱく質 18.6g 脂質 14.7g 食塩相当量 1.3g
7	火	食パン トマトスープ 鮭のムニエル ポテトサラダ オレンジ	牛乳 おやつチャーハン	ベーコン・さけ骨取り ロースハム・牛乳・しらす干し 干しえび	食パン・ブルーベリージャム 小麦粉・食塩不使用バター じゃがいも・マヨネーズ・米・油 ごま油・白いりごま	たまねぎ・キャベツ・トマト缶・きゅうり にんじん・オレンジ・長ネギ・コーン	177kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.8g 食塩相当量 1.6g
8	水	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 切干大根とツナの和え物 キウイフルーツ	牛乳 ボンデケーキ	淡色辛みそ・牛ももスライス 焼き豆腐・ツナ缶・牛乳 パルメザンチーズ ウインナーソーセージ	米・砂糖・白すりごま・ごま油 白玉粉・小麦粉・油	なす・たまねぎ・はくさい・こまつな にんじん・切干しいたけ・きゅうり キウイフルーツ	177kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.2g 食塩相当量 1.4g
9	木	ご飯 チンゲン菜のスープ 油淋鶏 やみつきキャベツ りんご	牛乳 抹茶蒸しパン	鶏もも肉・ロースハム・牛乳 調整豆乳・こしあん 焼きのり	米・かたくり粉・小麦粉・揚げ油 砂糖・ごま油・白いりごま・油	チンゲンサイ・たまねぎ・長ネギ しょうが・キャベツ・にんじん・にら リンゴ	177kcal たんぱく質 17.6g 脂質 18.3g 食塩相当量 0.9g
10	金	ナポリタン ジュース ひじきと小松菜のサラダ バナナ	牛乳 しらすおにぎり	ウインナーソーセージ・調整豆乳 パルメザンチーズ・ツナ缶 煮缶 牛乳・しらす干し 干しひじき・あおのり	スナゲティ・砂糖・白すりごま マヨネーズ・米	ピーマン・にんじん・たまねぎ 飲む野菜と果実デザート コーン・こまつな・バナナ	177kcal たんぱく質 14.2g 脂質 11g 食塩相当量 1.1g
11	土	ご飯 塩ちゃんこ汁 さばの味噌煮 ほうれん草のおかか和え オレンジ	牛乳 ドーナツ	鶏ひき肉・木綿豆腐 さけ骨取り・淡色辛みそ さかつお・牛乳・きな粉	米・砂糖・ホットケーキミックス 白玉粉・小麦粉・油	にんじん・はくさい・長ネギ・コーン しょうが・こねぎ・ほうれんそう・もやし オレンジ	177kcal たんぱく質 21.2g 脂質 16.3g 食塩相当量 1.2g
12	日	ご飯 わかめスープ ブルコギ風炒め 大学芋 キウイフルーツ	牛乳 ヨーグルトババロア	豚肩ローススライス・牛乳 カットわかめ	米・白いりごま・かたくり粉・砂糖 白すりごま・ごま油・さつまいも 水・あめ・黒いりごま ババロアの素ヨーグルト味	長ネギ・たまねぎ にんじん・もやし・ピーマン キウイフルーツ・さくらんぼ缶	177kcal たんぱく質 15.9g 脂質 13.9g 食塩相当量 0.6g
13	月	ソース焼きそば 豆腐のスープ オレンジゼリー	牛乳 さつま芋とりんごのパイ包み	豚ももスライス・木綿豆腐 ロースハム・牛乳 あおのり	蒸し中華めん・油・ごま油 オレンジゼリーの素・春巻きの皮 さつまいも・食塩不使用バター グラニュー糖	キャベツ・もやし・にんじん・ピーマン たまねぎ・こねぎ みかん缶・りんご・レモン汁	177kcal たんぱく質 15.2g 脂質 14g 食塩相当量 1.3g
14	火	ご飯 中華スープ 白身魚の酢豚風 白菜の塩昆布サラダ りんご	牛乳 プアマンケーキ	たら骨取り・牛乳 塩昆布	米・ごま油・かたくり粉・揚げ油 砂糖・油・白いりごま・小麦粉	ほうれんそう・大根・たまねぎ・ピーマン にんじん・たけのこ・はくさい・きゅうり リンゴ	177kcal たんぱく質 15.9g 脂質 13.6g 食塩相当量 0.9g
15	水	ポークカレー ジュース 中華サラダ バナナ	牛乳 黒糖わらびもち	豚ももスライス・かに風味かまぼこ 牛乳・きな粉 カットわかめ	米・じゃがいも・油・春雨・砂糖 ごま油・黒砂糖・かたくり粉	にんじん・たまねぎ・りんご 飲む野菜と果実デザート きゅうり・コーン・バナナ	177kcal たんぱく質 15.5g 脂質 11.2g 食塩相当量 0.8g
16	木	ご飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き きのこサラダ オレンジ	牛乳 ホットドッグ	油揚げ・淡色辛みそ・鶏もも肉 牛乳・ウインナーソーセージ	米・さといも・マーマレード・砂糖 白いりごま・ごま油 コッパン・油	にんじん・しょうが・エリンギ えのきたけ・コーン・ほうれんそう オレンジ・キャベツ	177kcal たんぱく質 18.9g 脂質 18g 食塩相当量 1.6g
17	金	ご飯 みそ汁 赤魚の唐揚げ 筑前煮 キウイフルーツ	牛乳 かぼちゃケーキ	淡色辛みそ・赤魚骨取り 鶏もも皮なしコマ・牛乳・調整豆乳	米・小麦粉・かたくり粉・揚げ油 ごま油・砂糖・ホットケーキミックス 食塩不使用バター	キャベツ・長ネギ・しょうが・れんこん ごぼう・にんじん・たけのこ・絹さや キウイフルーツ・かぼちゃピューレ	177kcal たんぱく質 14.1g 脂質 14.1g 食塩相当量 1.1g
18	土	ご飯 白菜の中華スープ 麻婆豆腐 きゅうりの華風和え りんご	牛乳 マカロニあべかわ	木綿豆腐・豚ひき肉・ロースハム 牛乳・きな粉	米・油・白いりごま・砂糖 かたくり粉・ごま油・マカロニ	はくさい・大根・しょうが・長ネギ きゅうり・にんじん・もやし・リンゴ	177kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.5g 食塩相当量 1g
19	日	ご飯 みそ汁 肉じゃが ひじきのサラダ バナナ	牛乳 お好み焼き	油揚げ・淡色辛みそ 豚肩ローススライス・ロースハム 牛乳・ツナ缶・さかつお 干しひじき	米・じゃがいも・油・砂糖・ごま油 小麦粉	はくさい・長ネギ・にんじん・たまねぎ 赤ピーマン・きゅうり・コーン バナナ・キャベツ	177kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.3g 食塩相当量 1.6g
20	月	ご飯 みそ汁 はちみつチキン マカロニケチャップ 炒め オレンジ	牛乳 豆乳もち	淡色辛みそ・鶏もも肉 ベーコンスライス・牛乳・調整豆乳 きな粉	米・小麦粉・油・はちみつ 白いりごま・マカロニ・オリーブ油 かたくり粉・砂糖・黒砂糖	チンゲンサイ・長ネギ・にんじん たまねぎ・コーン・オレンジ	177kcal たんぱく質 17.7g 脂質 16.3g 食塩相当量 1.6g
21	火	ご飯 もやしのスープ チンジャオロースー 春雨サラダ キウイフルーツ	牛乳 パイナップルケーキ	豚ももスライス細切り・ロースハム 牛乳・調整豆乳	米・ごま油・かたくり粉・砂糖・春雨 白いりごま・ホットケーキミックス 油	もやし・こまつな・ピーマン・たけのこ たまねぎ・にんじん・きゅうり キウイフルーツ・パイナップル	177kcal たんぱく質 16.5g 脂質 13g 食塩相当量 1g
22	水	豚丼 みそ汁 わかめの酢の物 やわらか杏仁豆腐	牛乳 ハムコーン蒸しパン	豚ばらスライス・淡色辛みそ かに風味かまぼこ・牛乳・調整豆乳 ロースハム カットわかめ	米・油・白いりごま・砂糖 杏仁豆腐・ホットケーキミックス	たまねぎ・長ネギ・しょうが・はくさい きゅうり・みかん缶 パイナップル・さくらんぼ缶・コーン	177kcal たんぱく質 16g 脂質 22.2g 食塩相当量 1.4g
23	木	ご飯 みそ汁 あじのさけ焼き 切干し大根煮 りんご	牛乳 クッキー	淡色辛みそ・あじすり身・木綿豆腐 大豆水煮・油揚げ・牛乳・卵	米・砂糖・小麦粉 食塩不使用バター	かぼちゃ・たまねぎ・長ネギ・しょうが しそ・切干しいたけ・にんじん・絹さや リンゴ	177kcal たんぱく質 17.1g 脂質 13g 食塩相当量 0.8g
24	金	バターライス ポタージュ(誕生日会) ハンバーグ ほうれん草のソテー ぶどうゼリー	牛乳 米粉ブラウニー	牛ひき肉・豚ひき肉 調整豆乳・牛乳 木綿豆腐	米・油・パン粉・砂糖・小麦粉 米粉・かたくり粉・三温糖 ぶどうゼリーの素	たまねぎ・コーン ほうれん草・もやし・人参・しめじ	177kcal たんぱく質 16.4g 脂質 18.8g 食塩相当量 2.4g
25	土	ご飯 コンソメスープ ポークビーンズ コールスローサラダ オレンジ	牛乳 鮭おにぎり	豚ひき肉・大豆水 煮・ロースハム 牛乳・鮭フィレ	米・油・砂糖・マヨネーズ 白いりごま	大根・ほうれん草・長ネギ・たまねぎ・なす トマト缶・にんじん・キャベツ・きゅうり オレンジ	177kcal たんぱく質 16.7g 脂質 13.9g 食塩相当量 1.6g
26	日	ご飯 五目汁(大根) 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜とえのきたけのおかか和え キウイフルーツ	牛乳 おやつピーフン	味いわちくわ・鶏もも肉 淡色辛みそ・さかつお・牛乳 豚肩ローススライス	米・さといも・かたくり粉・油・砂糖 白すりごま・ピーフン	大根・ほうれん草・こねぎ・こまつな えのきたけ・キウイフルーツ・たまねぎ もやし・にら	177kcal たんぱく質 17.3g 脂質 15.8g 食塩相当量 1.3g
27	月	野菜塩ラーメン しゅうまい マスカットゼリー	牛乳 ジャムパン	むきえび・豚ひき肉・鶏ひき肉 木綿豆腐・牛乳	ラーメン・ごま油・白すりごま かたくり粉・しゅうまいの皮 マスカットゼリーの素・食パン いちごジャム	もやし・キャベツ・コーン・こねぎ たまねぎ・しょうが	177kcal たんぱく質 19g 脂質 11.3g 食塩相当量 0.9g
28	火	御飯 春雨スープ かじきの中華ソース もやしの磯和え バナナ	牛乳 ヨーグルトケーキ	めかじき切り身・牛乳・卵 プレーンヨーグルト 刻みのり	米・かたくり粉・揚げ油・ごま油 砂糖・ホットケーキミックス・油 春雨	えのきたけ・こねぎ 長ネギ・赤ピーマン・しょうが・もやし キャベツ・バナナ	177kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.9g 食塩相当量 0.8g

1か月の平均栄養量(おやつ含む)	エネルギー 471kcal たんぱく質 17.7g 脂質 14.7g 食塩相当量 1.3g
1か月の目標量(おやつ含む)	エネルギー 474kcal たんぱく質 17.5g 脂質 14.9g 食塩相当量 1.3g

食育だより

2月3日は節分の日です。節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて、悪いものを追い出す日です。悪いもの（鬼）を追い払い、良いもの（福）を呼び込むために豆まきをします。



丈夫な体をつくる 食べ物

色々な病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。

毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）をバランスよく選びましょう。

また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。

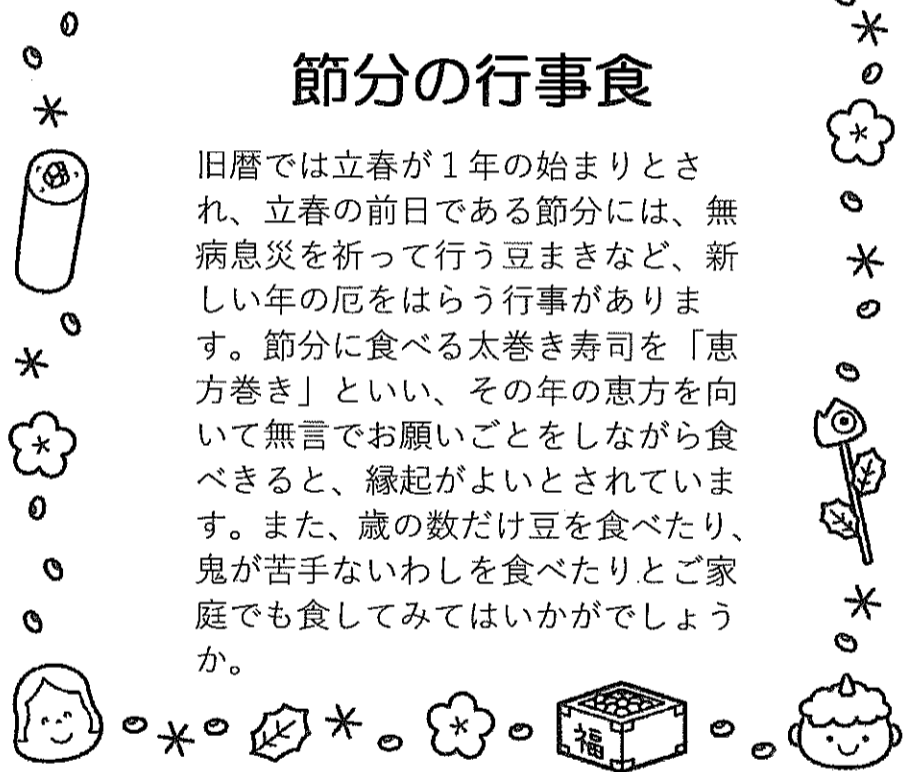
冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、漬物、ヨーグルトなど（発酵食品）…腸内環境を整える
- こまつな、ほうれんそう…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- しょうが…殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える
- バナナ…血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する

節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。また、歳の数だけ豆を食べたり、鬼が苦手ないわしを食べたりとご家庭でも食してみてもいいのではないでしょうか。



風邪には 消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにし、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。

