

令和2年
★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おもな材料(昼食)				
		おやつ 午前(0歳児) 午後(0~4歳児)	あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる			みどり 体の調子を よくなる	おやつ 午前(0歳児) 午後(0~4歳児)	あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくなる
2月	ごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 タンカン	ミルク	豚もも肉 干ひじき 竹小町 しらす干し 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー ニラ	17日	ごはん(強化米入り) ちくわのみみじ揚げ 八宝菜 みそ汁 タンカン	ミルク	竹小町 卵 豚もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	刻みパセリ 白菜 たけのこ 人参 生しいたけ ニラ タンカン
3日	ひなまつりお祝い御膳 お祝い春ごはん 鮭のタルタル焼き ほうれん草ソテー マッシュポテト すまし汁 いちご	ミルク	卵 豚ひき肉 鮭 ベーコン わかめ 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	ハンダマ 人参 青しそ 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 たけのこ ニラ	18日	ロールパン ハンバーグ(サラダ菜) マカロニサラダ パンブキン豆乳スープ ネーブル	ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン	ロールパン (超熟) マカロニ 精白米 むぎこま	玉ねぎ りんご きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ ネーブル
4日	ごはん(強化米入り) 豆腐の五目焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 りんご	ミルク	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 豚もも肉 わかめ	精白米 強化米 さつま芋 春雨	人参 たけのこ 人参 白菜 しめじ さやいんげん ブロッコリー ニラ	19日	卒園のお祝い 大好きカレー給食 フィッシュカツカレー トマトサラダ わかめスープ いちご フルーツゼリー	ミルク	白身魚 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 Hコーン缶 GP ピーマン トマト レタス きゅうり
5日	ごはん(強化米)のり佃煮 豚肉しょうが焼き 人参シリシリー(卵抜き) くずきりの甘酢あえ そうめん汁 タンカン	ミルク	豚肉 竹小町 ツナ缶 わかめ ハム	精白米 強化米 くずきり そうめん	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり タンカン	21日	そつえん式				
6日	豚肉ピビンバ マカロニサラダ レタスのスープ タンカン	ミルク	豚もも肉 わかめ	精白米 強化米 マカロニ さつま芋	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 赤ピーマン 人参 りんご レタス	23日	あわごはん(強化米入り) さばのりんごソースかけ こんにゃくのソテー ブロッコリー もずくスープ ネーブル	ミルク	さば 鶏ささみ もずく(塩抜き)	精白米 強化米 あわ	玉ねぎ 糸こんにゃく Hコーン缶 小松菜 ブロッコリー たけのこ
7日	鶏肉の照り焼き丼 トマトサラダ ゆし豆腐 タンカン	ミルク	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 さやいんげん トマト レタス きゅうり タンカン	24日	スバゲティミートソース 温サラダ コーンスープ バナナ	ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ツナ缶	スバゲティ 精白米 強化米	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ブロッコリー キャベツ
9日	フーチパージュシー かぼちゃのそぼろ煮 昆布イリチー 豚汁 りんご	ミルク	ツナ缶 豚ひき肉 竹小町 豚肉	精白米 強化米	よもぎ かぼちゃ 玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ニラ	25日	あわごはん(強化米入り) 沖縄風煮つけ きゅうりの甘酢あえ みそ汁 ネーブル	ミルク	豚もも肉 厚揚げ しらす干し わかめ 油揚げ わかめ ツナ缶	精白米 強化米 あわ	大根 昆布 しめじ 人参 きゅうり かぼちゃ ネーブル
10日	あわごはん(強化米入り) 魚の竜田揚げ こんにゃくのソテー 白菜のおひたし みそ汁 いちご	ミルク	白身魚 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 強化米 あわ じゃが芋	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 白菜 ニラ いちご	26日	三色ごはん(強化米) くずきりの甘酢あえ マッシュポテト もずくスープ(魚入り) りんご	ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 わかめ 竹小町 もずく 白身魚	精白米 強化米 あわ じゃが芋	人参 ほうれん草 きゅうり 人参 りんご
11日	沖縄そば かぼちゃの煮物 キャベツのツナあえ タンカン	ミルク	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶 しらす干し	沖縄そば 精白米 強化米	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ しめじ キャベツ きゅうり タンカン	27日	あわごはん(強化米入り) 和風ハンバーグ きんぴらごぼう キャベツのツナあえ もずくスープ バナナ	ミルク	豚もも肉 油揚げ ウインナー 豚肉	精白米 強化米 あわ	玉ねぎ 生しいたけ ごぼう たけのこ 人参 糸こんにゃく ニラ
12日	おべんとう会 (お別れ遠足)	アガラサー				28日	炊き込みごはん ちくわのケチャップ煮 トマトサラダ 豚汁 ネーブル	ミルク	鶏もも肉 油揚げ ウインナー 豚肉	精白米 強化米 あわ	人参 トマト レタス きゅうり 大根 干しいたけ ネーブル
13日	ごはん(強化米入り) レバーのゴマソースがらめ 野菜チャンプルー マッシュポテト もずくスープ タンカン	ミルク	豚レバー 豆腐 ポーク缶 もずく	精白米 強化米 じゃが芋	キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 ニラ えのきたけ タンカン	30日	あわごはん(青のり) 西京焼き 切干大根のイリチー ブロッコリー そうめん汁 ネーブル	ミルク	白身魚 ツナ缶	精白米 強化米 あわ そうめん	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー ネーブル
14日	ひじきごはん ちくわのケチャップ煮 ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 タンカン	ミルク	豚もも肉 干ひじき 油揚げ ウインナー しらす干し わかめ	精白米	糸こんにゃく 人参 ごぼう ブロッコリー えのきたけ タンカン	31日	おべんとう (ご協力願い)	ミルク		年度末調整	
16日	もずくどんぶり マカロニサラダ スライストマト 魚のみそ汁 りんご	ミルク	もずく 豚ひき肉 白身魚	精白米 マカロニ	ピーマン Hコーン缶 人参 りんご レタス きゅうり						

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。

3月 食育だより

令和2年3月号 (作成者) 栄養士 野原正子

冬は感染症が流行する季節。新型コロナウイルスの流行が危惧される昨今ですが、家庭でできることを各自行動することが基本ですね。毎日食べる食事でも意識してみましょ。まずは体をあたためる料理で体温をあげ、免疫力を高めましょ。

食事で 免疫力・体力UP

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

*** 新型コロナウイルス…信頼できる情報で落ち着いた行動を! ***

「先手」が大事、今できること

- こまめな手洗い
- アルコール消毒などによる手指衛生
- 生活習慣病コントロールなど健康管理
- 十分な休養
- 基礎疾患がある人や妊婦は人混みを避ける
- マスクの着用
- インフルエンザのワクチン接種
- 高齢者は肺炎球菌ワクチンの接種
- 不要不急の病院利用を控える
- 目や鼻、口をむやみに手で触らない
- 信頼できる情報を見極め、落ち着いて適切な行動を取ること

気になる事柄はこちらで検索しましょう。

厚生労働省HP 『新型コロナウイルスに関するQ&A』(一般の方向け)

手洗いうがいは一番の基本ですね。