



暦の上では立春を迎えますが、1年で1番寒い時期です。風邪やインフルエンザ・コロナに負けぬように元気に過ごしましょう！規則正しい生活をして、朝食を食べて、3食バランスの良い食事をしましょう！とは言っても...なかなか難しいですね(*^-^*)
今年度も残りわずかです！一緒に食生活を見直していきましょう♪
みなさんは、「食事バランスガイド」を知っていますか？

令和 4年 2月



献立予定表



日	曜	主食	副食	10時のおやつ (1,2才)	3時のおやつ
1	火	炒り玄米ごはん	白身魚フライ ポテトサラダ ほうれん草のみそ汁 果物 (りんご)	お菓子	ヨーグルト和え
2	水	発芽玄米ごはん	鶏のごま照り焼き 切干大根と糸昆布の煮物 白菜のみそ汁 果物 (バナナ)	食べるいりこ	じゃがいも丸 スキムミルク
3	木	節分豆カレー (発芽玄米)	かみかみサラダ 春雨スープ 果物 (オレンジ) 《節分行事食》	スキムミルク	鬼さんホットケーキ 牛乳
4	金	炒り玄米ごはん	ミートオムレツ きゃべつのみそドレッシングサラダ さつまいのみそ汁 果物 (みかん)	ロールパン	くずもち風 スキムミルク
5	土	発芽玄米ごはん	鮭のパン粉焼き 変わりサラダ 大根のみそ汁 果物 (バナナ)	牛乳	大学芋 牛乳
7	月	発芽玄米ごはん	みそ松焼き 鉄分たっぷりサラダ 豆腐のみそ汁 果物 (りんご)	みかん缶	チーズまんじゅう スキムミルク
8	火	炒り玄米ごはん	手作りさつま揚げ 春雨の酢の物 南瓜のみそ汁 果物 (バナナ)	スキムミルク	ピザトースト 牛乳
9	水	おにぎり (発芽玄米)	あんかけ焼きそば きゅうりと大根のポリポリ かいわれのみそ汁 果物 (みかん)	お菓子	じゃこ大豆 ココア
10	木	炒り玄米ごはん	煮魚 きゃべつのサラダ ほうれん草のみそ汁 果物 (オレンジ)	バナナ	サーターアランダギー 牛乳
12	土	発芽玄米ごはん	じゃが芋とツナの炊き合わせ ほうれん草納豆和え すり身のみそ汁 果物 (りんご)	牛乳	ホワイトボンチ
14	月	発芽玄米ごはん	ほうれん草のキッシュ 春雨サラダ 豆腐のみそ汁 果物 (みかん)	バナナ	さつまいとりんごの蒸し まんじゅう スキムミルク
15	火	混ぜごはん (発芽玄米)	れんごんのはさみ揚げ ミモザサラダ 冬野菜のみそ汁 果物 (りんご) 《お誕生日会行事食》	みかん缶	ココアボール 牛乳
16	水	炒り玄米ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き ひじき入り白和え 切干大根のみそ汁 果物 (バナナ)	ロールパン	米粉の抹茶クッキー 牛乳
17	木	発芽玄米ごはん	ミニカツヘルシー焼き 小松菜と竹輪のお浸し きゃべつのみそ汁 果物 (オレンジ)	食べるいりこ	杏仁豆腐
18	金	カレーライス (発芽玄米)	スパサラ 緑の野菜と豆のスープ 果物 (みかん)	お菓子	ボンデ・ケイジョ 牛乳
19	土	発芽玄米ごはん	西京焼き 白菜のおかか和え 高野豆腐のみそ汁 果物 (バナナ)	牛乳	ふかし芋 スキムミルク
21	月	ロールパン	鶏肉とマカロニグラタン 豆腐サラダ 野菜とベーコンのスープ 果物 (オレンジ)	パン缶	じゃこ大豆 ココア
22	火	炒り玄米ごはん	白身魚の野菜あんかけ 小松菜の和えもの さつまいのみそ汁 果物 (りんご)	スキムミルク	フルーツロールサンド 牛乳
24	木	発芽玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き ひじきの五目煮 すり身のみそ汁 果物 (みかん)	バナナ	みたらし団子 牛乳
25	金	炒り玄米ごはん	鶏肉とごぼうのうま煮 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	バナナドーナツ スキムミルク
26	土	発芽玄米ごはん	鮭のトマトホイル焼き インディアンサラダ 大根のみそ汁 果物 (バナナ)	みかん缶	野菜ブリッツ 牛乳
28	月	発芽玄米ごはん	すき焼き煮込み ふわふわ卵焼き かいわれのみそ汁 果物 (みかん)	お菓子	さつまいクッキー スキムミルク



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日に「何を」「どれだけ」食べたいかを表しているのが「食事バランスガイド」です。「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループをまんべんなくコマの形になるように食べるとバランスが摂れる食事になります。食事の基本は、ごはん食です。最近では、脂質の摂り過ぎで栄養バランスが崩れてきています。日本人が昔から食べてきた「ごはん」を主食として、しっかりと食べ、魚や肉、野菜・果物、海藻、豆類などを使った「一汁二菜」「一汁三菜」という食べ方がバランスの良い食事に近いです！毎日を元気に過ごすためには、食事のバランスを考えると3食規則正しく食べることがとても大事です。3食で足りない分は、おやつでバランスを摂りましょう。おやつをたくさん食べると食事に必要な栄養素を摂ることができなくなってしまいます。果物や牛乳・乳製品を積極的におやつに取り入れましょう。子どもたちが毎日食べている給食は、5つの料理グループがそろっています！子どもたちの1日に必要なエネルギーの約1/3が給食で摂れるように献立を考えています。ご家庭でもコマが倒れないようにバランスに注意してみてください。子どもたちの1日に必要なエネルギーは、1～2歳 925kcal。3～5歳 1275kcal。(ともに男女平均)おやつは、100～200kcal程度で楽しみましょう♪