

2 月 の 献 立 表

日付	献立名	材料名(昼食・おやつ)			
		朝おやつ 3時おやつ	血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子を整えるもの
1 (金)	恵方巻く以上児>、ちらしすし<未満児> 節分ハンバーグ キャベツごま和え いんげんの清汁 みかん	牛乳 にんじん 牛乳 おにまんじゅう	牛乳、豚ひき肉、卵、だいず、 てんぷら	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、 すりごま	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、 もやし、きゅうり、いんげん、かん びょう、干ししいたけ 焼きのり<以上児>
2 ・ 16 (土)	白いご飯 豚肉のごまだれ焼き じゃが芋の煮ころがし チンゲン菜の清汁 オレンジ	牛乳 さつまいも 牛乳 ホットケーキ	牛乳、豚肉(もも)	米、じゃがいも、ホットケーキ 粉、油、メープルシロップ、砂糖、 ごま油、片栗粉、さつまいも、 ごま	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、チンゲンサイ、ピーマン、しょう が
4 ・ 18 (月)	白いご飯 鶏の照り焼き ほうれん草とツナのサラダ みそけんちん汁 みかん	牛乳 かぼちゃ 麦茶 シェパーズパイ	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ツ ナ油漬缶、米みそ(淡色辛み そ)	米、じゃがいも、油、砂糖	みかん、もやし、ほうれんそう、にん じん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、 ねぎ、コーン缶、レタス、しょうが、 かぼちゃ
5 ・ 19 (火)	五目うどん 揚げだし豆腐 オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 パンプキンケーキ	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉	ゆでうどん、小麦粉、油、砂糖、 片栗粉、バター	オレンジ、たまねぎ、にんじん、チン ゲンサイ、かぼちゃ、グリーンピース、 干ししいたけ
6 ・ 20 (水)	白いご飯 鯖の梅味噌焼き ブロッコリーとベーコンのソテー キャベツの味噌汁 りんご	牛乳 だいこん 牛乳 みだらしまカロニ	牛乳、さば、米みそ(淡色辛み そ)、ベーコン	米、マカロニ、砂糖、油、片栗 粉	りんご、キャベツ、ブロッコリー、た まねぎ、にんじん、うめ干し、しょう が、だいこん
7 ・ 21 (木)	チキンカレー 切干大根の煮物 ヨーグルトサラダ しいたけのスープ	牛乳 さつまいも 牛乳 ツナサンド	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、 ツナ油漬缶、油揚げ	米、食パン、じゃがいも、マヨ ネーズ、油、砂糖、ホワイトル ウ、カレールウ、さつまいも	たまねぎ、にんじん、はくさい、パイ ン缶、もも缶、みかん缶、りんご、し いたけ、切り干しだいこん、いんげ ん、グリーンピース
8 ・ 22 (金)	丸パン(大豆) かじきのピザ風 彩り野菜のマリネ オニオンスープ みかん	牛乳 にんじん 麦茶 ゆかりおにぎり	牛乳、かじき、とろけるチーズ	丸パン(大豆)、米、油、砂糖	みかん、たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅう り、グリーンピース、ピーマン
9 ・ 23 (土)	豚肉の柳川風丼 厚揚げの煮物 えのきと長ねぎの味噌汁 オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	牛乳、卵、生揚げ、豚肉(ロー ス)、米みそ(淡色辛みそ)	米、砂糖、油、じゃがいも	バナナ、オレンジ、たまねぎ、にんじ ん、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、え のきだけ、たけのこ、いんげん、干し しいたけ
25 (月)	鱈のかば焼き丼 肉豆腐 もやしの味噌汁 りんご	牛乳 にんじん 麦茶 焼きビーフン	牛乳、たら、焼き豆腐、豚肉(肩 ロース)、米みそ(淡色辛み そ)、えび	米、ビーフン、油、しらたき、 片栗粉、砂糖	りんご、にんじん、はくさい、キャ ベツ、たまねぎ、ねぎ、もやし、万能 ねぎ、いんげん、干ししいたけ、しょう が
12 ・ 26 (火)	しょうゆラーメン チャプチェ オレンジ	牛乳 だいこん 牛乳 メープルバナナドーナツ	牛乳、豚肉(もも)	生中華めん、小麦粉、メープル シロップ、砂糖、はるさめ、ご ま油、片栗粉	オレンジ、にんじん、たまねぎ、バナ ナ、こまつな、もやし、ピーマン、ね ぎ、にんにく、だいこん
13 ・ 27 (水)	人参ご飯 彩りたまご焼き 筑前煮 しめじのスープ みかん	牛乳 じゃがいも 麦茶 さつまいもの黒糖和え	牛乳、卵、鶏ひき肉、鶏もも肉	さつまいも、米、黒砂糖、油、 砂糖、じゃがいも	みかん、にんじん、たまねぎ、れんこ ん、ごぼう、ほうれんそう、しめじ、 たけのこ、いんげん、サラダ菜
14 ・ 28 (木)	白いご飯 鮭の竜田揚げ 炒り豆腐 大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 ココアラスク	牛乳、さけ、木綿豆腐、ツナ油 漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	米、食パン、砂糖、油、マーガ リン、片栗粉	オレンジ、にんじん、たまねぎ、だい こん、ねぎ、干ししいたけ、コーン 缶、いんげん、かぼちゃ
15 (金)	丸パン(大豆) 鶏肉の豆乳クリーム煮 温野菜サラダ 清まし汁 りんご	牛乳 にんじん 牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳、鶏もも肉、きな粉、豆乳	丸パン(大豆)、米粉、砂糖、 油、小麦粉	りんご、たまねぎ、にんじん、ブロッ コリー、かぼちゃ、こまつな、いんげ ん

*材料購入の都合により、献立が変更する場合があります。

暦の上では春がやってきますが、まだまだ寒い日が続いています。寒いと身体を保温するため、エネルギーをたくさん消耗します。体温を調節し、抵抗力をつけるたんぱく質、ウイルスの感染を防ぐビタミンCなどを十分に摂り、寒い季節を元気に過ごしていきたいですね。





豆まき

2月3日は節分です。節分といえば、豆まきや恵方巻が思い浮かぶのではないのでしょうか。そこで今回は、豆まきについてご紹介します。

豆まきとは、鬼に大豆をぶつけることで無病息災を願うという意味が込められています。豆まきの後、歳の数分の豆を食べるという風習は今でも受け継がれています。

『歳の数だけ豆を食べることで、歳と同じ数だけ福を身体に取り入れる』という意味があります。

『来年も健康でありますように』と歳の数より1粒多く食べられることもあるそうです。

このように、豆まきには素敵な願いが込められています。

意味を知った上で行う豆まきは、よりいっそう楽しんで行うことができるかもしれませんね。

ブロッコリーとベーコンのソテー

材料(大人4人分)

ブロッコリー	2株	塩	適量
ベーコン	4枚	油	小さじ1
にんじん	1/2本		
たまねぎ	1/2個		

作り方

- ①ブロッコリーを1口大の大きさに切り、ゆでて湯切りする。
- ②にんじんとベーコンは短冊に切り、たまねぎはスライスをする。
- ③フライパンに油を敷き、にんじんとたまねぎ、ベーコンを炒める。
- ④炒めた野菜がしんなりしたら、ブロッコリーを加え軽く炒め塩で味をつける。

△▽△▽△▽△▽△▽△▽△▽△▽△▽△▽△

ブロッコリーには、風邪予防におすすめなたんぱく質やビタミンCが含まれています。おいしいブロッコリーの選び方は、全体的に緑色が濃く、蕾が密集していて固く引き締まったものがおすすめです。大ぶりの物ほど熟度が高く、やわらかさや甘味も強くなります。ぜひ、お店で選ぶときに参考にしてみてください。

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	545	20.4	15.3	214	2.0
乳児	523	20.1	16.6	311	1.8

◎お知らせ◎

1日(金)に、節分献立を実施します。
七福神せんべいの持ち帰りがあります。

◎今月の食育◎

22日(金)に、さくら組さんとペットボトルを使ってバター作りを行います。