



2月の献立表



＜旬の食材＞
キャベツ、白菜、小松菜、大根、かぶ



2024年
練馬二葉保育園

日	曜日	1～2歳 午前おやつ	昼食	ざいりょう			午後おやつ	ざいりょう	乳児 栄養価	幼児 栄養価	
				赤○血・肉になる 魚類・肉類・豆類・ 乳類・卵類	緑○からだの調子を整える 野菜類・藻類・くだもの類	黄○力や体温となる 穀類・油脂類・砂糖類・ いも類					その他
1	28	木	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 御飯 鶏肉の塩こうじ焼き れんこんの五目きんぴら 味噌汁 りんご	鶏肉 ちくわ 油揚げ	さやいんげん 小松菜 長葱 れんこん 大根 人参 りんご	精白米 砂糖 ごま油	白味噌 塩麹 みりん 濃口醤油	ごまクッキー 牛乳	バター 砂糖 ごま 豆乳 牛乳 ベーキングパウダー 小麦粉	E 544 P 18.3 F 19	E 583 P 19 F 19.7
2	節分	金	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 おにさんそぼろごはん ピーズサラダ 雷汁 みかん	鶏肉 大豆 豆腐 納豆	たまねぎ 人参 レーズン キャベツ パプリカ 大根 ごぼう ほうれん草 みかん	精白米 砂糖 サラダ油 ごま油	濃口醤油 みりん 食塩 酢 白味噌 トマトケチャップ	恵方巻ロール 牛乳	食パン 砂糖 みかん缶 キウイ いちごジャム 豆乳生クリーム 牛乳	E 556 P 22.1 F 18.9	E 603 P 23.8 F 19.5
3	17	土	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 和風ツナスパゲティ パンパンジー 野菜スープ りんご	ツナ 鶏ささみ	しめじ 小松菜 のり 胡瓜 人参 もやし たまねぎ チンゲン菜 にんにく りんご	スパゲティ 砂糖 ごま サラダ油	濃口醤油 食塩 白味噌 酢 コンソメ	たぬきおにぎり カリカリ小魚 麦茶	精白米 天かす 砂糖 ごま 青のり 煮干し	E 459 P 19.4 F 8.2	E 489 P 20.1 F 10.1
5	26	月	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 御飯 鶏肉の香味焼き 厚揚げと大根の煮物 味噌汁 りんご	鶏肉 生揚げ	にんにく 生姜 長葱 小松菜 大根 人参 なめこ たまねぎ 大根葉 りんご	精白米 ごま油 砂糖	濃口醤油 酒 みりん 白味噌	黒糖バナナケーキ 牛乳	小麦粉 黒砂糖 サラダ油 バナナ ベーキングパウダー 牛乳	E 520 P 19.3 F 17.2	E 565 P 20 F 17.4
6	20	火	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 ポークカレー 油揚げと白菜のサラダ もやしとにらのスープ ジャムヨーグルト	豚肉 油揚げ 豆乳	トマト 人参 たまねぎ 白菜 赤パプリカ もやし なら にんにく 生姜 りんご バナナ	精白米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 いちごジャム	カレールウ 酢 食塩 濃口醤油 ガラスープ トマトケチャップ ウスターソース	フルーツミルクかん 牛乳	砂糖 アガー みかん缶 バイン缶 牛乳	E 554 P 19.2 F 18.3	E 588 P 19.7 F 18.4
7	21	水	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 御飯 のり塩からあげ トマト キャベツの塩昆布炒め 味噌汁 バナナ	鶏肉	にんにく 生姜 青のり 人参 トマト 塩昆布 キャベツ ビーマン たまねぎ バナナ	精白米 砂糖 片栗粉 さつまいも サラダ油	白味噌 酒 食塩 濃口醤油	きなこペーストサンド 牛乳	食パン 砂糖 きな粉 豆乳 牛乳	E 551 P 18.6 F 19.2	E 589 P 19.2 F 20
8	22	木	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 御飯 ポークチャップ 味噌ドレッシングサラダ 豆腐のスープ オレンジ	豚肉 豆腐	ビーマン 人参 コーン たまねぎ まいたけ キャベツ フロッコリー えのき草 チンゲン菜 胡瓜 パプリカ オレンジ	精白米 サラダ油 小麦粉 砂糖	中濃ソース トマトケチャップ 白味噌 濃口醤油 ガラスープ 酢	メロンパン風スコーン 牛乳	ホットケーキMIX 砂糖 サラダ油 豆乳 牛乳	E 533 P 19.5 F 17.7	E 570 P 19.9 F 17.7
9	金	金	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 食パン(マーメレード) アジフライ ジャーマンポテト 人参豆乳ポタージュ バナナ	アジ ウィンナー 豆乳	人参 たまねぎ パセリ バナナ	食パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも サラダ油 マーメレードジャム	濃口醤油 食塩 中濃ソース コンソメ	おかおおにぎり 麦茶	精白米 ごま 花かつお	E 513 P 19.7 F 14.8	E 566 P 21.3 F 14.4
10	24	土	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 鶏ごぼうピラフ 海草サラダ 貝だくさんスープ りんご	鶏肉 ウィンナー	ごぼう たまねぎ コーン わかめ ひじき 胡瓜 キャベツ フロッコリー パセリ 人参 りんご	精白米 サラダ油 砂糖 ごま油	濃口醤油 食塩 酢 コンソメ	スイートポテト 牛乳	さつまいも 砂糖 豆乳 牛乳	E 489 P 15.9 F 14.3	E 501 P 15.4 F 13.3
13	27	火	蒸し野菜(さつまいも) 御飯 鮭のタルタル焼 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 オレンジ	サケ 花かつお 油揚げ	人参 たまねぎ パセリ ほうれん草 白菜 たまねぎ えのき草 オレンジ	精白米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	白味噌 食塩 濃口醤油	高野豆腐のココロ揚げ 牛乳	砂糖 片栗粉 サラダ油 豆乳 高野豆腐 牛乳 きな粉	E 535 P 23.4 F 17.9	E 563 P 25.5 F 18.1
14	ハ レン タイ ン	水	蒸し野菜(かぼちゃ) 御飯 ハートの焼きコロッケ チーズサラダ かき玉スープ りんご	鶏肉 チーズ 鶏卵	パプリカ たまねぎ キャベツ 胡瓜 白菜 小松菜 りんご	精白米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 サラダ油 パン粉 サラダ油 片栗粉	濃口醤油 食塩 中濃ソース 酢 コンソメ	2色サンドイッチ 牛乳	食パン 砂糖 コーンスターチ ココアパウダー いちごジャム 豆乳 牛乳	E 578 P 19.3 F 19	E 628 P 19.6 F 18.9
15	29	木	蒸し野菜(じゃがいも) ほうとう風うどん 納豆かき揚げ 茹でフロッコリー バナナ	鶏肉 納豆 油揚げ	南瓜 ごぼう しめじ 大根 人参 万能ねぎ フロッコリー コーン 生姜 バナナ	うどん 小麦粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ サラダ油	赤味噌 みりん 濃口醤油 食塩	青のりチーズおやき 麦茶	精白米 サラダ油 青のり チーズ	E 507 P 19.2 F 16.1	E 539 P 19.7 F 15.5
16	金	金	蒸し野菜(にんじん) 豚肉の卵とじ丼 ひじきサラダ 味噌汁 オレンジ	豚肉 鶏卵	たまねぎ 糸みつば ひじき キャベツ 胡瓜 大根 大根葉 コーン 人参 オレンジ	精白米 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 小町麩	酒 みりん 濃口醤油 食塩 白味噌	さつまいも 牛乳	E 523 P 19.5 F 16.3	E 563 P 20.3 F 15.9	
19	月	月	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 五目焼きビーフン 切干大根のナムル 中華風コーンスープ オレンジ	豚肉 さつまいも揚げ 鶏卵	人参 キャベツ ビーマン 切干大根 小松菜 チンゲン菜 たまねぎ クリームコーン缶 オレンジ	ビーフン サラダ油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	食塩 ガラスープ 酢 濃口醤油	チャーハン 麦茶	精白米 サラダ油 グリーンピース 人参 コーン 鶏肉 ちくわ	E 478 P 16.5 F 12.3	E 500 P 16.7 F 10.9

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。
※補食は野菜ポロ、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。



2024年2月号

寒さが一段と増し、雪の便りが届くころとなりました。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。あたたかくなったり、寒くなったり『三寒四温』を過ぎて少しずつ春に近づいていきます。季節の変化を楽しみながら、早寝早起き朝ごはんのリズムを大切に過ごしましょう。

<咀嚼の大切さ>

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛み砕くだけでなく、身体に嬉しいことがいっぱいです。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③むし歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ



食事の時間が短かったり、急かしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

<おすすめ食材>

- ・食べる煮干し
- ・ごぼう、れんこん等の根菜
- ・切干大根
- ・きのこ類
- ・豚肉
- ・レーズン



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが

大きな豆＝『大豆』です。大豆は五穀の中でも穀霊が宿るといわれています。

大豆は生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。豆が『魔滅』、豆を煎ることで『魔の目を射る』ことに通じています。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。

鬼役になったり、豆を投げる役になったり、『鬼は外、福は内』と声を出して楽しみましょう。

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事をしながら食べると、縁起がいいとされています。2024年は**東北東**です。1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



<恵方巻の具材の意味>

- かんぴょう・・・細くて長いので「長寿祈願」「縁結び」
- しいたけ煮・・・かさの形が陣笠に似ているので「身を守る」
- 卵焼き・・・黄金色で「金運上昇」
- うなぎ・・・うなぎのぼりに通じて「上昇・出世」
- 桜でんぶ・・・鯛などの白身魚をほぐしたもので、春を象徴する桜色をしているので「めでたい」
- きゅうり・・・きゅうりの名から「九の利を得る」
- 海老・・・腰が曲がるまで「長生き」

