

2月 献立表

令和4年2月

まゆみの里保育園


| 日 | 曜 | 昼食 | 15時おやつ | 3色分類 | | | 調味料他 |
|----|---|--|--------------------|---|---|--|---|
| | | | | 体をつくる 血や肉になる | カや体温のもとになる | 体の調子を整える | |
| 1 | 火 | ごはん かじきの塩こうじ焼き 大根サラダ 味噌汁 | きなこマカロニ 牛乳 | かじき 油揚げ 白みそ きなこ 牛乳 | 米 マヨネーズ マカロニ 三温糖 | だいこん キャベツ ホールコーン缶 チンゲンサイ えのきたけ | 塩こうじ めんつゆ かつお・昆布だし汁 |
| 2 | 水 | ごはん 鶏肉の香味フライ さつまいものサラダ キウイ 味噌汁 | レーズン入り蒸しパン 牛乳 | 鶏むね 卵 木綿豆腐 白みそ 牛乳 | 米 薄力粉 パン粉 大豆油 さつまいも マヨネーズ ホットケーキミックス 上白糖 サラダ油 | あおのり たまねぎ きゅうり キウイフルーツ はくさい にんじん レーズン | 中濃ソース こしょう 食塩 かつお・昆布だし汁 |
| 3 | 木 | ロールパン オープンオムレツ クリームシチュー オレンジ | 豆としらすのおにぎり 麦茶 | 魚肉ソーセージ プロセスチーズ 卵 牛乳 スキムミルク 鶏もも いり大豆 釜揚げしらす | ロールパン サラダ油 じゃがいも 米 白ごま(炒り) | ブロッコリー 赤ピーマン たまねぎ クリームコーン缶 にんじん バレンシアオレンジ | 食塩 こしょう トマトケチャップ クリームシチューの素 麦茶 |
| 4 | 金 | わかめごはん 赤魚の煮つけ きんぴらごぼう 味噌汁 | 青のりポテト牛乳 | 赤魚(冷) 白みそ 牛乳 | 米 上白糖 ごま油 三温糖 いりごま じゃがいも 有塩バター | ごぼう にんじん 根菜ねぎ はくさい 乾燥わかめ あおのり | わかめごはんの素 料理酒 みりん しょうゆ めんつゆ だし かつお・昆布だし汁 |
| 5 | 土 | 煮込みうどん 大根のおかか和え みかん | カステラ 牛乳 | 鶏もも かつお節 牛乳 | 冷)うどん カステラ | 根菜ねぎ はくさい だいこん にんじん みかん | めんつゆ しょうゆ |
| 7 | 月 | 親子丼 きゃべつのりや和え すまし汁 | いもけんぴ 牛乳 | 鶏もも 卵 竹輪 木綿豆腐 牛乳 | 米 サラダ油 三温糖 芋かりんとう | たまねぎ にんじん 干しいたけ 系みつば キャベツ きざみ海苔 乾燥わかめ 根菜ねぎ | しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 食塩 |
| 8 | 火 | 食パン サバのトマトソースかけ マカロニサラダ コンソメスープ | ほりほり小魚牛乳 | さば(冷) 卵 ほりほり小魚牛乳 | 食パン 薄力粉 オリーブ油 マカロニ マヨネーズ | たまねぎ ブロッコリー ホールトマト缶 にんじん きゅうり キャベツ えのきたけ | おろしにんにくコンソメ 食塩 こしょう |
| 9 | 水 | ツナトマトスバゲティ コールスローサラダ 牛乳 | みるくプリン リンゴジュース | ツナ缶 プロセスチーズ 牛乳 ゼラチン | スバゲティ オリーブ油 サラダ油 有塩バター 薄力粉 三温糖 マヨネーズ 上白糖 いちごジャム | たまねぎ にんじん 生しいたけ ホールトマト缶 キャベツ ホールコーン缶 りんごジュース | 食塩 中濃ソース トマトケチャップ 酢 こしょう |
| 10 | 木 | ごはん 甘辛タレの鶏つくね なめたけ和え バナナ 味噌汁 | おせんべい 牛乳 | 鶏ひき肉 卵 木綿豆腐 白みそ 牛乳 | 米 片栗粉 三温糖 白ごま(炒り) ソフトサラダ | たまねぎ にんじん しょうが キャベツ なめたけ もやし なめこ パナナ | 酢 みりん しょうゆ 食塩 料理酒 かつお・昆布だし汁 |
| 12 | 土 | お好み焼き みかん わかめスープ | かりんとう 牛乳 | 卵 豚ロース かつお節 牛乳 | お好み焼き粉 サラダ油 マヨネーズ ごま油 白ごま(炒り) かりんとう | キャベツ 根菜ねぎ こまつな あおのり みかん しめじ 乾燥わかめ | ソース 鶏ガラスープ しょうゆ |
| 14 | 月 | ごはん ホッケの塩焼き 切干大根の煮物 オレンジ 味噌汁 | さつま芋のココア ボール 牛乳 | ホッケ(冷) 油揚げ 竹輪 白みそ 牛乳 | 米 サラダ油 三温糖 さつまいも | 切干大根 にんじん バレンシアオレンジ ほうれんそう だいこん 乾燥わかめ | 食塩 みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁 ココア |
| 15 | 火 | ごはん カレイフライのカレーマヨソース わかめのサラダ ミネストローネ | ポップコーン 牛乳 | 卵 ベーコン 牛乳 カレイ(冷) | 米 薄力粉 パン粉 大豆油 マヨネーズ 和風ドレッシング じゃがいも コーングリッツ サラダ油 有塩バター | 乾燥わかめ ブロッコリー ホールコーン缶 にんじん たまねぎ ホールトマト缶 | こしょう 食塩 カレー粉 パセリ粉 コンソメ |
| 16 | 水 | けんちんうどん ごま和え みかん | ゆかりおにぎり牛乳 | 鶏もも 牛乳 | 冷)うどん 糸こんにやく サラダ油 黒ごま(すり) 三温糖 米 | にんじん ごぼう だいこん 干しいたけ 根菜ねぎ こまつな キャベツ みかん | めんつゆ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 |
| 17 | 木 | 中華丼 切干し大根のツナ和え かきたま汁 | さつま芋ドーナツ牛乳 | 豚ロース ツナ缶 卵 牛乳 | 米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油 白ごま(炒り) ホットケーキミックス さつまいも 大豆油 | にんじん はくさい しいたけ きくらげ(乾) 切干大根 もやし チンゲンサイ たまねぎ | 料理酒 オイスターソース 鶏ガラスープ しょうゆ 酢 食塩 かつお・昆布だし汁 |
| 18 | 金 | 麦ごはん ししゃものから揚げ 大根と厚揚げの煮物 いちご 味噌汁 | バームクーヘン牛乳 | ししゃも 厚揚げ 木綿豆腐 白みそ 牛乳 | 米 おおむぎ(押麦) 片栗粉 大豆油 上白糖 厚切りバームクーヘン | だいこん いちご はくさい 乾燥わかめ | こしょう みりん しょうゆ だし かつお・昆布だし汁 |

| 日 | 曜 | 昼食 | 15時おやつ | 3色分類 | | | 調味料他 |
|----|---|--|--------------|---------------------------|--|--|------------------------------------|
| | | | | 体をつくる 血や肉になる | カや体温のもとになる | 体の調子を整える | |
| 19 | 土 | ナポリタン キウイ コンソメスープ | カルシウムせんべい 牛乳 | ベーコン 牛乳 | スバゲティ オリーブ油 カルシウムせんべい | たまねぎ ピーマン ホールトマト缶 キウイフルーツ キャベツ こまつな | トマトケチャップ こしょう パセリ粉 食塩 コンソメ |
| 21 | 月 | ごはん 肉豆腐 ゆかり和え バナナ 味噌汁 | クリームパン 牛乳 | 木綿豆腐 豚もも 油揚げ 白みそ 牛乳 | 米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ミニクリームパン | たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ パナナ チンゲンサイ 乾燥わかめ | しょうゆ 料理酒 ゆかり かつお・昆布だし汁 |
| 22 | 火 | ごはん 鶏肉のレモン和え 白菜のおひたし 味噌汁 | 豆乳ココアゼリー牛乳 | 若鶏もも かつお節 油揚げ 白みそ ゼラチン 牛乳 | 米 片栗粉 大豆油 三温糖 調整豆乳 | レモン(果汁) はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう | しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁 ココア |
| 24 | 木 | カレーライス 茹で野菜 牛乳 | 英字ビスケット 麦茶 | ぶたひき肉 鶏ひき肉 牛乳 卵 | 米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ ごまビスケット | たまねぎ にんじん ブロッコリー | おろししょうが カレールー おろしにんにく 麦茶 |
| 25 | 金 | ごはん 若鶏照り焼き ひじきのマヨサラダ キウイ 味噌汁 | 手作りぶどうゼリー 牛乳 | 若鶏もも ツナ缶 白みそ ゼラチン 牛乳 | 米 上白糖 マヨネーズ | にんにく ほしひじき にんじん きゅうり ホールコーン缶 キウイフルーツ 根菜ねぎ だいこん 乾燥わかめ ぶどうジュース | みりん しょうゆ こしょう 食塩 かつお・昆布だし汁 |
| 26 | 土 | あんかけ焼きそば みかん 牛乳 | あんぱん 麦茶 | 豚もも 牛乳 | 中華めん(蒸) 三温糖 片栗粉 ごま油 あんぱん | チンゲンサイ にんじん もやし きくらげ(乾) みかん | 料理酒 オイスターソース 鶏ガラスープ しょうゆ 水 しょうゆ 麦茶 |
| 28 | 月 | ごはん さわらのごま揚げ かぼちゃのサラダ 味噌汁 | 麩のラスク 牛乳 | さわら(冷) プロセスチーズ 白みそ 牛乳 | 米 片栗粉 いりごま サラダ油 マヨネーズ 焼きふ 有塩バター グラニュー糖 | かぼちゃ(冷) たまねぎ キャベツ しめじ 乾燥わかめ | おろししょうが 酒 しょうゆ こしょう 食塩 かつお・昆布だし汁 |

※0.1歳児のクラスのお子様は午前のおやつにおせんべい、またはビスケット等を食べています。詳しくは連絡帳をご覧ください。


～食育だより～

寒さが一段と厳しくなってきましたね。2月は節分があります。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気を付けるという意味もあります。寒いと朝起きるのが大変ですが、朝ご飯をしっかりと食べて一日を元気に過ごしましょう。




福を呼ぶ豆まき


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。ちなみに大豆は、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。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」と声を出しながら楽しんでください。




朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ご飯を食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。1日3回、決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身に付き、子供の健全な成長と生活リズムが確立します。また、家族も一緒に規則正しい生活を送ると、子供たちにも自然に生活リズムが身に付きます。



冬野菜のおすすめ



白菜・・・白菜は、水に溶けやすいビタミンCが多く含まれています。そのため、鍋やシチューといった煮汁まで食べる料理がおすすめです。
大根・・・大根は部位によって味が変わります。上部は甘みがあるのでサラダや大根おろし、漬物に。中央部はほど良い硬さで甘みもあるので煮物に最適です。先端部分はやや硬めで辛味もあるので炒め物やみそ汁にするのがおすすめです。