

令和2年 2月予定献立表

日曜	献立	おやつ		食材	エネルギー量 kcal
		AM 未満児	PM 全園児		
1 土	ハムサンド スパゲティサラダ 牛乳		飲み物 おやつ		
3 月	ごはん エビフライ がんも煮 けんちん汁	ビスコ	麦茶 せんべい 福豆	こめ エビ がんもどき だいこん にんじん さといも ごぼう はくさい あぶらあげ しいたけ	未満児 510 以上児 602
4 火	ふりかけごはん 大根のそぼろあん 豚汁 くだもの	野菜チップス	りんごジュース クラッカー チーズ	こめ ふりかけ だいこん 鶏ひき肉 豚こま肉 にんじん とうふ あぶらあげ はくさい オレンジ	未満児 509 以上児 602
5 水	ジャムサンド ほうれん草のソテー コーンクリームシチュー みかんヨーグルト	野菜スティック	ヤクルト ハーベスト	食パン いちごジャム ほうれん草 にんじん しめじ ベーコン じゃがいも たまねぎ 鶏こま肉 スイートコーン ヨーグルト みかん缶	未満児 509 以上児 599
6 木	ツナのとまとスパゲティ ウィンナーフライ コンソメスープ	せんべい	牛乳 クリームパン	スパゲティ ツナ缶 マッシュルーム たまねぎ ピーマン ウィンナー みずな にんじん	未満児 509 以上児 603
7 金	ごはん 焼き魚 切り干し大根煮 すまし汁	フチダノン	野菜ジュース ワッフル	こめ 鮭 切り干し大根 にんじん あぶらあげ ぶ みつば	未満児 512 以上児 598
8 土	ごはん 生姜焼き 和え物 みそ汁		飲み物 おやつ		
10 月	根菜カレーライス ブロッコリーときのこのサラダ 福神漬け ヨーグルト	ウエハース	麦茶 黒糖蒸しパン	こめ 鶏こま肉 たまねぎ にんじん さつまいも れんこん ブロッコリー きゅうり えのき しめじ ヨーグルト	未満児 511 以上児 601
11 火	建国記念の日				
12 水	2色丼 もやしサラダ みそ汁	バナナ	ジョア せんべい	こめ 鶏ひき肉 たまご もやし にんじん はくさい だいこん しめじ ねぎ	未満児 510 以上児 601
13 木	玉子とじうどん とり天 フルーツポンチ	ブロッコリー煮	麦茶 ゼリーフライ	ゆでうどん たまねぎ しいたけ たまご なたと あさつき 鶏むね肉 みかん缶 もも缶 バイン缶 りんご	未満児 508 以上児 599
14 金	食パン マカロニグラタン 白菜と豆乳のスープ	コーンフレーク	牛乳 せんべい パレンティンチョコ	食パン マカロニ たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい しめじ ベーコン	未満児 511 以上児 601
15 土	焼きそばパン ポテトサラダ 牛乳		飲み物 おやつ		
17 月	ごはん 焼き魚 ひじき煮 みそ汁	ビスコ	白ぶどうジュース コーン菓子	ごはん さば ひじき にんじん あぶらあげ 大豆水煮 だいこん しめじ	未満児 510 以上児 601
18 火	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 くだもの	フチダノン	牛乳 甘煮	こめ 豚こま肉 しらたき たまねぎ えのき しいたけ 焼きとうふ はくさい なめこ みつば グレープフルーツ	未満児 510 以上児 601
19 水	広東麺 揚げぎょうざ ゼリー	野菜スティック	野菜ジュース バームクーヘン	中華めん はくさい しいたけ たけのこ水蒸し にんじん エビ イカ なたと きくらげ ぎょうざ ゼリー	未満児 508 以上児 604
20 木	ごはん ハンバーグ 厚揚げ煮 あったか汁	クラッカー	麦茶 お誕生メニュー	こめ 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 生揚げ だいこん さといも はくさい こまつな	未満児 510 以上児 604
21 金	ロールパン チキンカツ 温野菜 コーンスープ	バナナチップス	麦茶 しらすおにぎり	ロールパン 鶏むね肉 ブロッコリー にんじん かぼちゃ スイートコーン	未満児 511 以上児 601
22 土	ごはん 揚げ物 和え物 みそ汁		飲み物 おやつ		
24 月	天皇誕生日 振替休日				
25 火	ごはん 焼肉 つぼ漬け みそ汁	野菜チップス	プリン	こめ ぶたこまに はくさい たまねぎ いら にんじん つぼ漬け しいたけ しめじ じゃがいも ねぎ	未満児 511 以上児 602
26 水	ごはん さばのみそ煮 即席漬け すまし汁	ビスコ	牛乳 たまごパン	こめ さば キャベツ きゅうり にんじん もやし わかめ	未満児 509 以上児 602
27 木	煮込みうどん きんぴらごぼう くだもの	野菜スティック	ジョア かつえびせん	ゆでうどん さといも 鶏こま肉 だいこん にんじん しいたけ ねぎ あぶらあげ ごぼう パナナ	未満児 511 以上児 600
28 金	ハンバーガー フライドポテト クリームシチュー	せんべい	野菜ジュース アーモンドフィッシュ	バーガーパン 豚こま肉 サニレタス じゃがいも たまねぎ にんじん ベーコン ブロッコリー	未満児 509 以上児 601
29 土	玉子サンド スパゲティサラダ 牛乳		飲み物 おやつ		

※午前おやつでは毎回カルシウム麦茶を提供しています
 ※献立は材料の都合により変更する場合があります。



寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。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。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。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



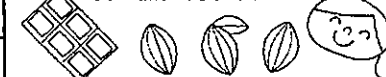
味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麹と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麹の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってきます。麹は主に「米麹」「麦麹」「豆麹」と3種類あり、地方によってこの麹を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとても適したもののなのです。



チョコレートの話

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れたときに食べるのにおすすめです。しかし、カフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖分が多いので、食事における食後血糖値に繋がりがやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯みがきやうがいをするように約束してから与えましょう。



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、福をよつめ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、生でまくと芽が出た後が酸っぱいので、必ず煮た豆を使います。地域により炊きつぶの落花生で豆まきをするところもあります。鬼は外、福は内」と声を掛けながら楽しんでください。

