

2023年度

2月

予定献立表

ともしび保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 (木)	ごはん 油淋鶏♪ 中華和え 味噌汁 フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／かたくり粉／菜の花&紅花油／三温糖／ごま油／白ごま(いり)／食パン	鶏もも肉／煮干しだし／木綿豆腐／牛乳／チーズ／ハム	しょうが／長葱／もやし／きゅうり／なめこ／万能葱	牛乳 ハムチーズトースト♪	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 20.4 g 食塩相当 2.0 g
2 16 (金)	チャーシュー麺♪ 豆腐サラダ チーズ フルーツ	中華めん(生)／ホールコーン缶／ごま油／ごま(いり)／三温糖／食パン／いちごジャム(低糖度)	かつお加工品(削り節)／焼き豚／生わかめ／木綿豆腐／ツナ缶／チーズ／牛乳	長葱／きゅうり／キャベツ	牛乳 恵方ロール ほうじ茶 味噌焼きおにぎり♪	エネルギー 641 kcal たんぱく質 31.6 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 3.0 g
3 17 (土)	ツナスパゲティ わかめサラダ ポイルウインナー♪ スープ フルーツ	スパゲッティ／菜の花&紅花油／三温糖／ごま(いり)／オリーブ油／ジャムパン	ツナ缶／焼きのり／生わかめ／ウインナー／牛乳	にんじん／玉葱／しめじ／ピーマン／マッシュルーム／きゅうり／キャベツ／大根／もやし	牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 568 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 22.6 g 食塩相当 2.3 g
5 19 (月)	納豆ごはん♪ 鮭の塩焼き♪ 切干大根煮♪ 味噌汁 フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／じゃがいも／かたくり粉／菜の花&紅花油	糸引納豆／鮭／油揚げ／煮干しだし／牛乳／青のり	切干し大根／にんじん／いんげん／水菜／小松菜／まいたけ	牛乳 たこ焼き風ポテト♪	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 12.4 g 食塩相当 1.4 g
6 20 (火)	ジャムサンド♪ クリームシチュー♪ ごまサラダ トマト フルーツ	食パン／いちごジャム(低糖度)／ソフトタイプマーガリン／菜の花&紅花油／じゃがいも／薄力粉／ホールコーン缶／ごま油／白ごま(いり)／三温糖／精白米	鶏もも肉／牛乳／スキムミルク／わかめ／豚小間肉	玉葱／にんじん／パセリ／キャベツ／きゅうり／にんにく／トマト／もやし	ほうじ茶 キンパ♪	エネルギー 574 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 2.7 g
7 29 (水)	冬野菜カレーライス♪ コーンサラダ トマト スープ フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／じゃがいも／ホールコーン缶／オリーブ油／薄力粉／白ごま(すり)／ごま油／三温糖	豚小間肉／牛乳／豚ひき肉	にんにく／玉葱／にんじん／大根／れんこん／キャベツ／きゅうり／トマト／しめじ／もやし／小松菜／にら／水菜	牛乳 ちぢみ♪	エネルギー 580 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 2.7 g
8 22 (木)	ごはん 豆腐の中華煮 チーズ 春雨スープ フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／かたくり粉／ごま油／はるさめ／さつまいも	豚小間肉／押し豆腐／チーズ／牛乳	にんじん／はくさい／生しいたけ(菌床栽培、生)／たけのこ(ゆで)／チンゲンサイ／にんにく／玉葱／きくらげ	牛乳 焼き芋	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 2.1 g
9 26 (金)	ごはん 魚の生姜煮 ひじき煮 豚汁 フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／板こんにゃく／菜の花&紅花油／じゃがいも／マカロ油／薄力粉／ホールコーン缶	かじき／干ひじき(ｽﾌﾟｲﾝ釜、乾)／油揚げ／煮干しだし／豚小間肉／絹ごし豆腐／鶏もも肉／牛乳／スキムミルク／粉チーズ	しょうが／にんじん／いんげん／大根／長葱／ごぼう／りんご／玉葱／マッシュルーム／パセリ	ほうじ茶 マカロニグラタン♪	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 18.9 g 食塩相当 1.9 g
10 24 (土)	豚丼 りんごサラダ 味噌汁 ゼリー フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／しらたき／オリーブ油／じゃがいも／ひとくちゼリー／菓子パン	豚小間肉／煮干しだし／生わかめ／牛乳	玉葱／キャベツ／きゅうり／にんじん／りんご／えのきたけ	牛乳 コッペパン	エネルギー 656 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 23.9 g 食塩相当 1.9 g
13 27 (火)	カレーうどん♪ 花野菜サラダ ポイルウインナー♪ フルーツ	うどん(ゆで)／菜の花&紅花油／じゃがいも／かたくり粉／三温糖／ぎょうざの皮	／豚小間肉／ウインナー／牛乳	長葱／玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／ブロッコリー／カリフラワー／キャベツ／かぼちゃ	牛乳 かぼちゃ包み揚げ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.4 g 食塩相当 2.3 g
14 28 (水)	ごはん 春巻き♪ ナムル 味噌汁 フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／はるさめ／三温糖／ごま油／春巻きの皮／菜の花&紅花油／ごま(いり)／おかし	豚ひき肉／煮干しだし／絹ごし豆腐／ヨーグルト	たけのこ(ゆで)／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／もやし／小松菜／えのきたけ／水菜	ほうじ茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 583 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 1.4 g
21 (水) 誕生会	鮭ごはん♪ 鶏の照り焼き マセドアンサラダ 味噌汁 いちご♪	精白米／おおむぎ(押麦)／白ごま(いり)／菜の花&紅花油／じゃがいも／オリーブ油／三温糖／薄力粉	鮭／焼きのり／鶏もも肉／煮干しだし／油揚げ／牛乳／おから(新製法)／豆乳／アイスクリーム	にんじん／きゅうり／なす／えのきたけ	牛乳 おからドーナツ& ♪アイスクリーム	エネルギー 615 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 21.1 g 食塩相当 2.4 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りす組、うさぎ組は午前中に牛乳を飲みます。
*♪マークはばんだ組のリクエストメニューです。

食事だより

寒さに負けない身体づくりをしましょう

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。冬は、空気が乾燥しているため、寒い時季でもこまめな水分補給が大切です。手洗い、うがい、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけ、風邪などの感染症に負けない元気な毎日を過ごしましょう。

季節の食事

節分

節分は、立春、立夏、立秋、立冬と「季節を分ける」という意味で、各季節の始まる前日を指します。とくに立春は1年のはじまりとして重要視され、今では立春の前の日を節分と呼んでいます。2024年の立春は2月4日なので、節分は2月3日です。

昔から、季節の変わり目は悪い気が入りやすいといわれていました。その悪い気を「鬼」にたとえ、鬼を追い出し、福を取り込む行事として節分は定着しています。

〇福豆

「鬼の目を射る」「魔を滅する」という意味から、「福は内、鬼は外」と声に出しながら煎った豆をまぎ、病気知らずの1年を過ごせるよう年の数だけ福豆を食べます。地域によっては、年の数プラス1粒を食べる風習もあるようです。

〇恵方巻

恵方巻は関西地方で親しまれていた風習ですが、今では全国的に広がっています。七福神にちなみ、恵方巻の太巻きには7種類の具材を入れるとよいとされています。その年の恵方（2024年の恵方は「東北東や東」）を向いて丸ごと1本を無言で食べると、無病息災や願いごとが叶うという言い伝えがあります。



食育クイズ



「れんこん」に穴があいているのはなぜでしょうか？

① 軽くなって
水に浮くため

② 水の通り道に
なっているため

③ 呼吸を
するため



③呼吸をするため

れんこんは泥の中で育ちます。泥の中には酸素が少ないので、穴を通して水の上の空気が行き渡るようになっています。

ぱぱっと クッキング

蒸し大豆の炊き込みごはん

節分にちなんで、蒸し大豆の炊き込みごはんを作ってみましょう。子どもには、大豆が節分豆と同じ豆であることを話すといいですね。蒸し大豆と一緒に炊き込み塩昆布を混ぜただけですが、味わいがあります。

〈材料〉

- ・米.....2合
- ・蒸し大豆(1パック).....100g
- ・しょうゆ.....10cc
- ・塩昆布(細切り).....10g

〈作り方〉

- ① 米をとぎ、2合の目盛りまで水(分量外)を入れ、30分~1時間浸水させる。
- ② ①に蒸し大豆、しょうゆを加えて炊く。
- ③ 炊きあがったご飯に、塩昆布を混ぜ合わせる。

