



平成30年



# 2月の予定献立表



日曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他
1 木	胚芽ご飯 マーボー豆腐 たんかん 胡瓜とわかめの酢の物 コーンスープ	ミルク ひらやーちー	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 ツナ缶 ベーコン ミルク 卵	根深ねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが きゅうり コーン缶 たまねぎもすく	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 薄力粉 油	みそ 酢 しょうゆ みりん
2 金	鬼さんカレー ブロッコリーサラダ オニオンスープ ヨーグルト	麦茶 大学芋 こつぶっこ	大豆 鶏ひき肉 ソーセージ かつお節 ベーコン ヨーグルト きな粉	にんじん たまねぎ りんご 干しぶどう グリーンピース ブロッコリー キャベツ パセリ	はいが精米 米粒麦 きび油 じゃがいも 薄力粉 バター 三温糖 片栗粉 さつまいも	しょうゆ 酢 みりん カレールー
3 土	きのこご飯 肉じゃが 豆腐と青菜のすまし汁 りんご	ミルク ウインナードック	豚もも肉 かつお節 沖縄豆腐 ミルク 卵 ウインナー	しめじ しいたけ にんじん にら たまねぎ グリーンピース ほうれんそう りんご	精白米 油 じゃがいも しらたき 三温糖 ホットケーキ粉 油	しょうゆ みりん ケチャップ
5 月	胚芽ご飯 魚の竜田揚げ たんかん ごぼうサラダ なめことわかめのみそ汁	麦茶 チーズ とうもろこし	さば ハム かつお節 プロセスチーズ	しょうが ねぎ ごぼう にんじん コーン缶 さやいんげん なめこ わかめ とうもろこし	精白米 きび 米粒麦 片栗粉 ごま バター	しょうゆ みりん マヨネーズ
6 火	胚芽ご飯 わかさぎフライ パイン缶 コールスローサラダ 南瓜の味噌汁	麦茶 ぜんざい りんご	わかさぎ 卵 パルメザン 煮干し いんげんまめ	キャベツ にんじん コーン缶 かぼちゃ たまねぎ ねぎ パイン缶 りんご	精白米 きび 米粒麦 油 薄力粉 パン粉 三温糖 黒砂糖 白玉粉 押麦	マヨネーズ しょうゆ みそ 酢
7 水	胚芽ご飯 タンドリーチキン 大根サラダ もすく汁 オレンジ	麦茶 クラッカー 豆乳ゼリー	鶏もも肉 ヨーグルト ツナ缶 かつお節 かまぼこ 豆乳 ゼラチン きな粉・脱皮大豆	大根 きゅうり トマト もすく しょうが オレンジ	精白米 きび 米粒麦 ごま ごま油 三温糖 片栗粉 グラニュー糖 黒砂糖	ケチャップ 酢 みりん しょうゆ
8 木	胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草和え かき卵汁 たんかん	豆乳 小魚 島人参ケーキ	紅鮭 卵 かつお節 調製豆乳	キャベツ にんじん ほうれんそう きゅうり えのき ねぎ	精白米 きび 米粒麦 三温糖 片栗粉 薄力粉 油 ごま	しょうゆ みそ 酢 みりん
9 金	スパゲティーミートソース パイン缶 ジャーマンポテト 豆腐のみそ汁	麦茶 わかめおにぎり	合挽き肉 レバー ベーコン パルメザン かつお節 絹ごし豆腐 しらす干し	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ なめこ ねぎ パイン缶 わかめ	スパゲッティー バター じゃがいも 油 精白米 ごま油 ごま	ケチャップ みそ しょうゆ
10 土	胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼き 白菜サラダ イタリアンスープ 黄桃缶	ミルク 揚げサンド	鶏もも肉 カニかまぼこ かつお節 ベーコン パルメザン ミルク ハム チーズ 卵	レモン はくさい きゅうり みかん缶 たまねぎ にんじん セロリ パセリ もも缶	精白米 きび 米粒麦 三温糖 じゃがいも 片栗粉 食パン 薄力粉 パン粉 油	しょうゆ 酢 みりん
12 月	<b>振替休日</b>					
13 火	キッズピビンバ わかめスープ チーズ	ミルク りんご きなこクッキー	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かつお節 プロセスチーズ ミルク きな粉	根深ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな トマト わかめ えのき ねぎ	精白米 油 三温糖 ごま油 薄力粉 バター グラニュー糖	しょうゆ 焼肉のタレ みりん 酢
14 水	胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き くーぶいりちー 白菜スープ たんかん	豆乳 小魚 ボンデ・ドーナツ	ホキ 卵 プロセスチーズ かつお節 焼き竹輪 調製豆乳	コーン缶 パセリ 刻み昆布 しいたけ にんじん にら はくさい ねぎ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 こんにゃく ボンデ・ドーナツ	しょうゆ みりん
15 木	2月生まれ  誕生会	りんごジュース ロールケーキ	お弁当をお願いします。サンプルを展示します。ご覧くださいね。			
16 金	胚芽ご飯 魚のピザ焼き りんご ほうれん草のナムル じゃが芋のみそ汁	ミルク ポーポー	キングクリップ ベーコン プロセスチーズ かつお節 煮干し ミルク 卵 ハム	たまねぎ ほうれんそう もやしにら りんご	精白米 きび 米粒麦 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも 油 薄力粉 ホットケーキ 黒砂糖	しょうゆ ピザソース 酢 みそ
17 土	豚生姜焼き丼 きゃべつサラダ とろろ昆布汁 パイン缶	カルシウム 芋天ぷら	豚肩ロース 焼き竹輪 かつお節 卵	たまねぎ しょうが レタス キャベツ コーン缶 にんじん セロリ 昆布 みつば パイン缶	精白米 油 片栗粉 三温糖 さつまいも 薄力粉	しょうゆ 酢 みりん
19 月	タコライス 南瓜の甘煮 野菜スープ オレンジ	ミルク プルーン ココアちんすこう	合挽き肉 プロセスチーズ 鶏ひき肉 かつお節 鶏もも肉 ミルク	たまねぎ にんじん レタス トマト かぼちゃ にら パセリ オレンジ	精白米 三温糖 薄力粉 油	チリソース しょうゆ みりん
20 火	胚芽ご飯 さばの梅味噌焼き 春雨のナムル アーサ汁 りんご	ミルク くずもち バナナ	さば ハム かつお節 絹ごし豆腐 ミルク きな粉	梅干しもすく きゅうり もやしにんじん あおさ ねぎ りんご バナナ	精白米 きび 米粒麦 ごま はるさめ ごま油 さつまいもでん粉 黒砂糖	みそ 酢 しょうゆ みりん
21 水	ハヤシライス 温野菜サラダ 麩とIの清し汁 たんかん	ミルク 胡麻スティック	鶏もも肉 かつお節 ミルク パルメザン	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ カリフラワー えのき ブロッコリー かぼちゃ ねぎ	精白米 薄力粉 バター 観世ふ 強力粉 ごま グラニュー糖	デミソース ケチャップ マヨネーズ
22 木	胚芽ご飯 お魚ハンバーグ りんご ほうれん草炒め なめこのみそ汁	ミルク スイートポテト	たらすり身 沖縄豆腐 卵 ベーコン かつお節 ミルク 生クリーム	たまねぎ にんじん コーン缶 ほうれんそう はくさい なめこ えのき ねぎ りんご	精白米 きび 米粒麦 油 観世ふ 三温糖 片栗粉 さつまいも バター	しょうゆ みそ みりん
23 金	くふあじゅーしい ごま和え しめじと豆腐のみそ汁 たんかん	りんごジュース ホットケーキ	豚もも肉 かつお節 沖縄豆腐 卵	しいたけ にんじん ごぼう こまつな しめじ みつば りんごジュース	精白米 ごま 三温糖 ごま油 ホットケーキ 油 はちみつ	しょうゆ みそ 酢
24 土	パン 白身魚フライ プルーン 大根サラダ ホワイトシチュー	麦茶 みそおにぎり	脱脂粉乳 卵 キングフィーレ ツナ缶 鶏もも肉 豚だし骨	だいこん トマト プルーン きゅうりにんじん たまねぎ パセリ パイン缶 のり	強力粉 グラニュー糖 バター 薄力粉 油 三温糖 ごま油 じゃがいも 精白米 パン粉	しょうゆ みそ 酢
26 月	納豆ご飯 切り干し炒め イナムドゥッチ りんご	ミルク じゃこトースト	納豆 豚肩ロース しらす干し かつお節 かまぼこ ミルク パルメザン	つくだ煮 ねぎ 切り干し大根 にんじん しいたけ にら りんご	はいが精米 きび 米粒麦 こんにゃく 油 こんにゃく 食パン	しょうゆ みりん みそ マヨネーズ
27 火	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き たんかん 春野菜炒め じゃが芋のみそ汁	ミルク スコーン	ホキ ベーコン かつお節 ミルク 牛乳 生クリーム	キャベツ にんじん たけのこ 生しいたけ わかめ ねぎ いちごジャム	精白米 きび 米粒麦 三温糖 ごま油 じゃがいも 薄力粉 強力粉 バター はちみつ	しょうゆ みそ みりん
28 水	胚芽ご飯 松風焼き ひじき炒め そうめん汁 オレンジ	ミルク バナナ コーンフレーク	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 油揚げ かつお節 さつま揚げ ミルク	たまねぎ ひじき にんじん きゃべつ えだまめ みつば オレンジ バナナ	精白米 きび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 ごましらたき そうめん コーンフレーク	しょうゆ みりん

- ※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。
- ※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材がある場合は前もってご相談ください。
- ※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。





暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。2月に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、毎日の食事で栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

また24日には、保育参観があります。その時に食事を頂く姿勢もご覧くださいね！6月の保育参観の頃より、一段と成長した姿が見られることと思います。



節分の豆まきは、季節の変わり目に季節の変わり目に置きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むためにを行います。そして、鬼をやっつけるために使われるが、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。地域によっては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ね。

※ 保育園では誤食・アレルギーの予防のため、紙で小さなボールを作って、豆まきをします。

## 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

## 豆腐入りナゲット

### 材料

鶏もも肉(皮なし)	90g	(1/3枚)
食塩	少々	
鶏挽肉	300g	
沖縄豆腐	300g	(1/3丁)
玉ねぎ	100g	(1/2個)
にんにく	少々	
しょうが	少々	
食塩	少々	
コショウ		
卵	1玉	
片栗粉	60g	
揚げ油	適量	
ケチャップ		



### 作り方

- ① 鶏もも肉は5mm角に切って塩をまぶす。
  - ② 豆腐は水切りをしてつぶす。
  - ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
  - ④ にんにくとしょうがはするおろす。  
(チューブ入りを使ってもいいですね！)
  - ⑤ ボウルに鶏挽肉と①～④を入れ、塩・コショウと卵・片栗粉を入れる。
  - ⑥ しっかりとこね合わせる。
  - ⑦ 油を熱し、スプーンを使って落とし揚げていく。  
(少し油を塗ったスプーンを2本使うと作りやすいです。)
  - ⑧ ケチャップを添えて、頂いて下さい。
- ※ 揚げたては、ふんわりしておいしいです。ぜひ、一度お試しください。

## おすすめレシピ

## シリアルクッキー

### 材料 (40個分)

小麦粉	100g
スキムミルク	60g
ベーキングパウダー	小さじ1
バター(マーガリン)	100g
砂糖	70g
卵	1個
グラノーラ	100g



### 作り方

- ① 小麦粉・スキムミルク・ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② ボウルにバターと砂糖を混ぜ、割りほぐした卵を2～3回に分けて混ぜる。
- ③ ふるっておいた粉類をゴムべらで混ぜ、グラノーラを入れ、更に混ぜ合わせる。
- ④ 鉄板にクッキングシートを敷き、スプーン2本を使い4～5cm間隔でおく。
- ⑤ スプーンの背で丸い部分を上から押し、軽く平らにする。
- ⑥ 160℃のオーブンで15分焼く。

※ スキムミルクが入っているので、焼き色が付きやすいです。焼き過ぎにご注意ください！

