



令和2年



2月の予定献立表

希望の星保育園



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 土	くふあじゅーしい ごま和え しめじと豆腐のみそ汁 りんご	ミルク シナモンロール	豚もも肉 かつお節 沖縄豆腐 ミルク 脱脂粉乳 卵	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ こまつな きゅうり しめじ みつば りんご	精白米 ごま 三温糖 ごま油 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みそ
3 月	鬼さんカレー キャベツサラダ コンスープ ヨーグルト	麦茶 小魚 きなこトースト	大豆 鶏ひき肉 焼き竹輪 ツナ缶 かつお節 ヨーグルト きな粉 小魚	にんじん たまねぎ りんご トマト キャベツ きゅうり コーン缶 パセリ	精白米 大麦 きび 油 じゃがいも 薄力粉 バター オリーブ油 三温糖 片栗粉	カレー しょうゆ 酢 みりん
4 火	もずく丼 ゆし豆腐 ハンパンジーサラダ オレンジ	豆乳 大学芋	豚ひき肉 卵 鶏ささ身 かつお節 ゆし豆腐 豆乳	もずく しょうが にんじん さやいんげん キャベツ ねぎ きゅうり トマト オレンジ	精白米三温糖 ごま油 片栗粉 油 さつまいも 水あめ ごま	しょうゆ みそ 酢 みりん
5 水	胚芽ご飯 豆腐入りナゲット りんご くふいりちー きゃべつのみそ汁	麦茶 プリン クラッカー	鶏もも肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 ちきあぎ かつお節 焼き竹輪 煮干し	たまねぎ にんにく しょうが 昆布 しいたけ にんじん にら キャベツ りんご	精白米 きび 大麦 片栗粉 油 こんにゃく	しょうゆ みりん みそ
6 木	胚芽ご飯 鶏の塩麹焼き タンカン からし菜炒め そうめん汁	ミルク クッキー	鶏もも肉 ツナ缶 かつお節 ミルク 卵	からしな キャベツ もやし にんじん しめじ みつば タンカン 干しぶどう	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 そうめん オートミール バターショートニング 三温糖	塩麹 しょうゆ
7 金	スパゲティーミートソース パイン缶 温野菜サラダ オニオンスープ	麦茶 鮭おにぎり	合挽肉 バルダツ かつお節 ベーコン 紅鮭	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー かぼちゃ パセリ パイン缶 からしな	スパゲッティー バター オリーブ油 片栗粉 精白米 ごま ごま油	ケチャップ マヨネーズ しょうゆ
8 土	豚生姜焼き丼 じゃが芋のみそ汁 胡瓜とわかめの酢の物 タンカン	ミルク パナナ はと麦おこし	豚肩ロース しらす干し かつお節 ミルク	たまねぎ しょうが レタス きゅうり わかめ ねぎ タンカン パナナ	精白米 油 片栗粉 三温糖 じゃがいも	しょうゆ 酢 みそ
10 月	納豆ご飯 切り干し炒め ちむしんじ りんご	麦茶 マヨネーズパン	挽きわり納豆 豚肩ロース かつお節 豚レバー 卵	つくた煮 ねぎ 切り干し大根 にんじん しいたけ にんにく にら たまねぎ 大根 りんご	精白米 きび 大麦 油 こんにゃく グラニュー等 強力粉 バター	しょうゆ みりん みそ
11 火	建国記念の日 					
12 水	タコライス マッシュポテト わかめスープ ブルーン	ミルク 都こんぶ 野菜ブリッツ	合挽き肉 プロセスチーズ かつお節 ミルク	たまねぎ にんじん レタス トマト パセリ わかめ えのき ねぎ ブルーン	精白米 じゃがいも バター ごま油 ごま 薄力粉 三温糖	チリソース しょうゆ
13 木	胚芽パン 鮭のコーン焼き ブルーン キャベツサラダ ホワイトシチュー	麦茶 みそおにぎり	強力粉 脱脂粉乳 卵 紅鮭 プロセスチーズ ツナ缶 鶏もも肉 ミルク	コーン缶 パセリ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ブルーン 味付けのり	強力粉 グラニュー糖 バター 薄力粉 油 オリーブ油 じゃがいも 精白米 三温糖	しょうゆ 酢 みそ みりん
14 金	胚芽ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 五日きんぴらはんぺんのすまし汁 りんご	ミルク クラッカーサンド	ホキ 豚もも肉 かつお節 はんぺん ミルク クリームチーズ	ごぼう にんじん しいたけ にら みつば りんご	精白米 きび 大麦 ごま こんにゃく 三温糖 ごま油	マヨネーズ しょうゆ みりん
15 土	魚そぼろご飯 麩チャンプルー アーサ汁 パイン缶	豆乳 ボンデ・ドーナツ	紅鮭 豚肩ロース 絹ごし豆腐 かつお節 豆乳 卵	にんじん ごぼう みつば にら しょうが キャベツ たまねぎ にら あおさ ねぎ パイン缶	精白米 ごま油 三温糖 焼きふ 油 ボンデ・ドーナツ	しょうゆ みりん
17 月	胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨のナムル 大根のみそ汁 オレンジ	ミルク ピザパン	紅鮭 ハム かつお節 脱脂粉乳 卵 ツナ缶 プロセスチーズ	キャベツ にんじん きゅうり もやし 大根 しめじ ねぎ オレンジ たまねぎ ビーマン	精白米 きび 大麦 バター 油 三温糖 オリーブ油 はるさめ ごま油 強力粉 グラニュー糖	しょうゆ みそ 酢 みりん
18 火	胚芽ご飯 さばの有馬焼き りんご 大根のレモン漬け 玉ねぎのみそ汁	ミルク 芋餅団子	さば 煮干し ミルク 脱脂粉乳 卵	しょうが 大根 きゅうり レモン たまねぎ えのき ねぎ りんご コーン缶	精白米 きび 大麦 もろ粉 三温糖 さつまいも	みそ 酢
19 水	胚芽ご飯 お魚ハンバーグ ひじき炒め 豆苗スープ オレンジ	ミルク パナナ コーンフレーク	すり身 沖縄豆腐 油揚げ 大豆 ちきあぎ かつお節 ベーコン ミルク	たまねぎ にんじん ひじき キャベツ しいたけ にら 豆苗 しめじ オレンジ パナナ	精白米 きび 大麦 油 焼きふ 三温糖 片栗粉 しらたき 油	しょうゆ みそ みりん
20 木	2月生まれ 誕生会 お弁当お願いします					
21 金	ハヤシライス りんごサラダ コンソメスープ パイン缶	ミルク 黒糖カステラ	鶏もも肉 かつお節 ミルク	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ グリーンピース りんご きゅうり 干しぶどう	精白米 薄力粉 バター 油 三温糖 じゃがいも 強力粉 黒砂糖 ごま	デミソース 酢 みりん
22 土	胚芽ご飯 鮭の西京焼き 春雨サラダ アーサ汁 タンカン	豆乳 ホットケーキ	鮭 ツナ缶 絹ごし豆腐 かつお節 豆乳 卵 ミルク	もやし きゅうり にんじん あおさ ねぎ タンカン	精白米 きび 大麦 三温糖 ごま ごま油 はるさめ ホットケーキ油 はちみつ	みそ 酢 しょうゆ みりん
24 月	振替休日 (天皇誕生日) 					
25 火	胚芽ご飯 マーボー豆腐 ブルーン 胡瓜とトマトのツナサラダ かき卵汁	ミルク 小魚 ココアちんすこう	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 ツナ缶 卵 ミルク 小魚	長ねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが 昆布 キャベツ きゅうり	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 ごま油 三温糖 片栗粉	みそ 酢 しょうゆ みりん
26 水	胚芽ご飯 グルクンの衣揚げ パイン缶 豆腐チャンプルー 麩のみそ汁	ミルク 焼き芋	たかさご 卵 沖縄豆腐 豚肩ロース かつお節 ミルク きな粉	キャベツ にんじん にら わかめ ねぎ パイン缶	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 焼きふ さつまいも	しょうゆ みそ みりん
27 木	胚芽ご飯 手羽元のマーマレード りんご ヒジキともやしのサラダ ビーンズスープ	ミルク スコーン	鶏手羽元 ツナ缶 かつお節 ベーコン ミルク ヨーグルト	ひじき もやし きゅうり にんじん ミックスビーンズ たまねぎ りんご	精白米 きび 大麦 三温糖 ごま油 片栗粉 薄力粉 強力粉 バター はちみつ	しょうゆ 酢 みりん
28 金	胚芽ご飯 タンドリーチキン 白菜サラダ きのことスープ タンカン	豆乳 小魚 砂糖てんぷら	鶏もも肉 ヨーグルト かにカマボコ かつお節 豆乳 卵 小魚	はくさい きゅうり みかん缶 たまねぎ にんじん エリンギ パセリ タンカン	精白米 きび 大麦 オリーブ油 三温糖 ごま 薄力粉 油	ケチャップ しょうゆ 酢 みりん
29 土	ごぼうピラフ もずく酢 豆腐のすまし汁 オレンジ	ミルク パナナ 紅芋チップス	ベーコン かつお節 絹ごし豆腐 ミルク	ごぼう ビーマン もずく きゅうり レモン えのき ねぎ オレンジ パナナ	精白米 ごま油 三温糖	しょうゆ 酢 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



メジロが花々の間を飛び交い、美しいさえずりが聞こえてくる暖かな日があったり、寒さが厳しい日があったりと「三寒四温」を繰り返すこの頃です。保育園では、子どもたちが節分の鬼のお面を一生懸命に作るかわいらしい姿が見られます。たくさんご飯を食べて元気に「鬼は外、福は内」と豆まきをしたいですね。



2月の食育目標

元気な身体を作るために必要な食べ物の役割を知る!!

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

食材や料理に関心を持つ絵本

食材や料理に興味を持って食べると一段と食欲が湧いてきます。また、絵本を通してバランスよく食べる大切さも伝えていきたいですね。2月は保育園で絵本の貸出しも始まりますので、親子で読んでみてください。



きょうのごはん

猫がご近所を練り歩いて夕食パトロール！
ここのお家の今晚のご飯は何かな？
あたたかな雰囲気のでおいしそうに描かれています。



たべるのだいすき！みんなげんき(げんきをつくる食育えほん)

人間は"食べものの命"をもらい体を作っています。
子どもたちがバランスのとれた食事を考えられるように、
食べ物を色でグループ分けしています。



ぼくのぱん わたしのぱん

パンを作る材料は何かな？
小麦粉に塩・砂糖。ミルクやバター。それとだいいな
イースト。リズムカルな文と
心温まるイラストで楽しく
おいしいパンが焼き上がります。



にんじんとごぼうとだいいん

にんじんが赤いのはなぜ？
ごぼうが黒いのは？だいいんが
白いのは？楽しくてゆかいな
おなじみの日本の民話です。

保育園のおすすめメニュー

鮭の西京焼き

材料 (4人分)
鮭 4切れ
みそ 70g
酒 大さじ1
みりん 大さじ2
砂糖 大さじ1

作り方

- ①鮭に塩少々をふり5分程おく。
 - ②調味料を合わせ密閉袋またはバットに入れる。
 - ③そこに①の鮭を入れなじませ30分ぐらい冷蔵庫で漬け込む。
 - ④フライパンに油を熱し、中火で焼き色がつくまで焼き、ひっくり返して弱火で火が通るまで焼く。
- ※ みそが付いているので焦げやすいです。
火加減は注意してください。



春雨サラダ

材料 (4人分)
春雨 50g
もやし 1/2袋
きゅうり 1本
にんじん 1/3本
ツナ缶 1缶

作り方

- ①春雨は熱湯で茹で食べやすい長さにカットする。
- ②もやしは洗って、熱湯でサッと茹でる。
- ③きゅうりは輪切り、にんじんは細い千切りにし塩を振りかけ、しばらく置く。
- ④きゅうり・にんじんから水気が出たら、水で流し塩気を取る。
- ⑤調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑥野菜類の水気を切り器に入れ、春雨とツナ缶を加え⑤の調味液を混ぜてから和える。

しょうゆ 大さじ2
酢 大さじ2
砂糖 大さじ1
ごま油 大さじ1