



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	月	タコライス マッシュポテト わかめスープ たんかん	麦茶 プリン こつぶっこ	合挽き肉 プロセスチーズ 牛乳 かつお節	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	精白米 じゃがいも パター ごま油	チリソース しょうゆ	
2	火	鬼さんカレー ブロッコリーサラダ オニオンスープ パイン缶	ミルク じゃこトースト	鶏ひき肉 かつお節 大豆 ミルク きな粉	にんじん たまねぎ りんご 干しぶどう ブロッコリー キャベツ パセリ パイン缶	精白米 大麦 きび じゃがいも 油 薄力粉 パター 三温糖 オリーブ油 ごま油 片栗粉	しょうゆ 酢 みりん カレールー	
3	水	納豆ご飯 すき焼き風煮つけ 豆苗のみそ汁 りんご	ミルク 都こんぶ 芋餅団子	挽きわり納豆 沖縄豆腐 牛ロース かつお節 ミルク きな粉	つくだ煮 ねぎ ほうれん草 はくさい にんじん 豆苗 しめじ えのき りんご	精白米 きび 大麦 しらたき 油 三温糖 さつまいも もち粉 グラニュー糖	しょうゆ みりん みそ	
4	木	胚芽ご飯 鶏の塩焼焼き オレンジ からし菜炒め そうめん汁	ミルク ポーポー 小魚	鶏もも肉 ツナ缶 かつお節 ミルク 卵 牛乳 小魚	からしな キャベツ もやし にんじん しめじ みつば オレンジ	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 そうめん 黒砂糖 ホットケーキ粉	しょうゆ みりん	
5	金	スパゲティミートソース 黄桃缶 温野菜サラダ コーンスープ	麦茶 鮭おにぎり	合挽き肉 豚レバー パルメザン かつお節 紅鮭	たまねぎ にんじん トマト コーン缶 カリフラワー 桃缶 ブロッコリーパセリ かぼちゃ	スパゲッティ パター 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	
6	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 りんご	ミルク 焼き芋	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 りんご	精白米 油 片栗粉 三温糖 じゃがいも さつまいも	しょうゆ 酢 みりん	
8	月	もずく丼 おかか和え ゆし豆腐 たんかん	ミルク ホットドック	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 ウインナー	もずく しょうが にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ねぎ	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 強力粉 グラニュー糖 パター	しょうゆ みりん みそ	
9	火	胚芽ご飯 さばの有馬焼き りんご 春雨のナムル 大根のみそ汁	ミルク スイートポテト	さば ハム かつお節 ミルク 卵 生クリーム	しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん 大根 しめじ ねぎ りんご	精白米 きび 大麦 ごま はるさめ ごま油 さつまいも 三温糖 パター	しょうゆ 酢 みそ	
10	水	胚芽ご飯 タンドリーチキン 白菜サラダ きのことスープ パイン缶	ミルク クッキー	鶏もも肉 ヨーグルト かに風味かまぼこ かつお節 ミルク 卵	はくさい きゅうり みかん缶 たまねぎ にんじん エリンギ パイン缶 干しぶどう	精白米 きび 大麦 パター オリーブ油 三温糖 薄力粉 オートミール ショートニング	しょうゆ 酢 みりん	
11	木	建国記念の日						
12	金	胚芽ご飯 魚の照焼き ブルーン 人参シシリ はんぺんのすまし汁	豆乳 大学芋	赤魚 卵 ミルク かつお節 はんぺん	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン みつば ブルーン	精白米 きび 大麦 三温糖 油 さつまいも 水あめ 片栗粉 ごま	しょうゆ みりん	
13	土	鶏照り焼き丼 じゃが芋ソテー とろろ昆布汁 たんかん	ミルク シナモンロール	鶏もも肉 ベーコン かつお節 ミルク 脱脂粉乳 卵	しょうが レタス にんじん ピーマン 削り昆布 みつば 干しぶどう のり	精白米 油 片栗粉 じゃがいも 親世ふ 強力粉 グラニュー糖 パター	しょうゆ みりん	
15	月	納豆ご飯 切り干し炒め ちむしんじ たんかん	ミルク ピザパン	挽きわり納豆 赤肉 かつお節 豚レバー ミルク 脱脂粉乳 卵 ツナ缶 プロセスチーズ	つくだ煮 ねぎ 切り干し大根 にんじん しいたけ にんにく たまねぎ 大根 ビーマン トマト	精白米 きび 大麦 油 こんにゃく 強力粉 グラニュー糖 パター	しょうゆ みそ みりん	
16	火	胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き りんご 大根のレモン漬け 玉ねぎのみそ汁	ミルク ボンテ・ドーナツ	紅鮭 煮干し ミルク 卵 小魚	キャベツ にんじん 大根 きゅうり レモン たまねぎ えのき ねぎ りんご かぼちゃ	精白米 きび 大麦 三温糖 油 オリーブ油 ボンテ・ドーナツ	しょうゆ みそ 酢 みりん	
17	水	胚芽ご飯 ハンバーグ 南瓜のみそ汁 ブロッコリー炒め パイン缶	ミルク くずもち 小魚	合挽き肉 牛乳 卵 ベーコン かつお節 ミルク きな粉 小魚	たまねぎ ブロッコリー コーン缶 はくさい かぼちゃ ねぎ パイン缶 えのき	精白米 きび 大麦 油 パン粉 黒砂糖 さつまいもでん粉	しょうゆ みそ ケチャップ	
18	木	2月生れ 誕生会		お弁当お願いします				
19	金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 みそおにぎり	豚ソーキ かまぼこ かつお節 豚だし骨 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト	昆布 しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり ほうれんそう のり	沖縄そば 三温糖 精白米	しょうゆ 酢 みりん	
20	土	魚そぼろご飯 豆腐チャンプルー アーサ汁 たんかん	ミルク パナナ 紫芋チップス	紅鮭 沖縄豆腐 豚肩ロース かつお節 焼き竹輪 ミルク	にんじん ごぼう みつば キャベツ あおさ ねぎ パナナ	精白米 ごま油 油	しょうゆ みりん	
22	月	胚芽ご飯 豆腐のカレーあん ブルーン 胡瓜とトマトのツナサラダ かき卵汁	ミルク りんご ココアちんすこう	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 ツナ詰 卵 ミルク	にんじん たまねぎ きゅうり さやいんげん キャベツ しめじ トマト みつば ブルーン りんご	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 片栗粉 三温糖 ごま	カレー粉 しょうゆ 酢 みりん	
23	火	天皇誕生日						
24	水	胚芽ご飯 鶏のマーマレード煮 パイン缶 ヒジキともやしのサラダ 豆スープ	ミルク パナナ コーンフレーク	鶏手羽元 ツナ缶 かつお節 ベーコン ミルク	マーマレード ひじき もやし きゅうり にんじん たまねぎ ミックスビーンズ パイン缶	精白米 きび 大麦 ごま 三温糖 ごま油 片栗粉 コーンフレーク	しょうゆ 酢 みりん	
25	木	胚芽ご飯 魚の胡麻焼き オレンジ ピーマンの細切炒め 麩のみそ汁	ミルク あんパン	ホキ 卵 プロセスチーズ 赤肉 煮干し ミルク 脱脂粉乳 こしあん	パセリ ビーマン にんじん もやし わかめ ねぎ オレンジ	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 じゃがいも 片栗粉 三温糖 親世ふ 強力粉 グラニュー糖	しょうゆ みそ みりん	
26	金	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 わかめおにぎり	脱脂粉乳 卵 紅鮭 鶏もも肉 牛乳 豚だし骨 しらす干し	コーン缶 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ ブルーン わかめ	強力粉 グラニュー糖 パター 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも 精白米 ごま油 ごま	しょうゆ 酢 みりん	
27	土	鮭じゃこご飯 肉じゃが キャベツのみそ汁 黄桃缶	ミルク ウインナードック	紅鮭 しらす干し かつお節 豚もも肉 油揚げ 煮干し ミルク 卵 牛乳 ウインナー	ねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もも缶	精白米 じゃがいも しらたき 油 三温糖 ホットケーキ粉	しょうゆ みそ 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



園庭の寒緋桜のつぼみが今にも弾けそうで、春の訪れを期待させます。
 メジロが木々の間を飛び交い、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



食事マナーを守って、みんなで楽しく食べる

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

お箸を上手に使えるために

まずはスプーン・フォークを 正しく持てるようにしましょう

スプーンやフォークをきちんと使えるようになってくると、スムーズにお箸に移行しやすくなります。大人になっても正しくお箸が使えるように、子どもの頃から練習していきましょう。

幼児は発達段階に応じて

①手づかみで食べる

②スプーンが上から握れるようになる

③スプーンが下から持てる

④箸が使えるようになる
と段階を経て発達していきます。まずはスプーンやフォークが上手に使えているか、確認してくださいね。

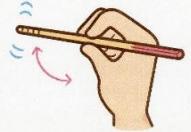


はしのもちかた

① 3ぼんの ゆびで、はしを 1ぼん はさむ



② はしの さきを
うえと したに うごかす



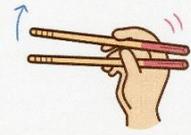
③ もう 1ぼん の はしを
したから さしこむ



④ したの はしを
おさえてもらい、
うえの はしを うごかす



⑤ じぶんで うえの
はしだけを、うごかす



保育園のおすすめメニュー

鮭のちゃんちゃん焼き

材料(大人2人・子ども2人) 2月16日の献立です。

鮭	240g
A {	
塩	少々
料理酒	12cc
きゃべつ	150g
	(大玉の1/6個ぐらい)
にんじん	30g
B {	
みそ	30g
砂糖	12g
料理酒	12cc
水	30cc
オリーブオイル	18g



作り方

1. きゃべつ・にんじんは細切りにする。
2. 鮭にAの塩と料理酒をかけておく。
3. オーブンを180℃で予熱しておく。
4. ①の野菜にBの調味料を加え、混ぜ合わせる。
5. 鉄板にオープンシートを敷き、鮭を並べる。
6. その上に④をのせる。
7. アルミホイルをかぶせ180℃のオーブンで20分焼く。

※ 良質なタンパク質の鮭にビタミンたっぷりの野菜を合わせて栄養満点！
 きゃべつも蒸し焼きすることで甘みも増し、おいしく頂けます。

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麴と混ぜ合わせて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、気温など、さまざまな要素で味が違ってきます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、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っても適したものです。
- 保育園でも久米島味噌や麦みそ・合せ味噌と使い分け、魚・鶏肉などのおかずの調味料から汁物まで幅広く使っています。その中の一品をご紹介します。

