



令和4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 火	胚芽ご飯 鶏の塩麴焼き みかん からし菜炒め そうめん汁	ミルク ポーポー	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 みかん	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 そうめん ホットケーキ 黒砂糖	しょうゆ みりん
2 水	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き りんご 五目きんぴら はんぺんのすまし汁	麦茶 プリン クラッカー	赤魚 豚もも肉 かつお節 はんぺん	しょうが ごぼう にんじん しいたけ みつば りんご	精白米 きび 大麦 油 ごま こんにゃく 三温糖 ごま油	しょうゆ みりん
3 木	鬼さんカレー コールスローサラダ 鬼オンスープ オレンジ	ミルク パナナ こつぶっこ	鶏ひき肉 竹輪 ウィンナー かつお節 大豆 ミルク	にんじん たまねぎ りんご えだまめ キャベツ コーン缶 しめじ パセリ パナナ	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 マヨネーズ しょうゆ
4 金	スパゲティミートソース パナナ 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 紅鮭 パルメザン かつお節	たまねぎ にんじん トマト カリフラワー ブロッコリー 南瓜 コーン缶 からしな	スパゲッティ バター オリーブ油 片栗粉 精白米 (水稲) ごま-いり ごま油	ケチャップ マヨネーズ しょうゆ
5 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 パイン缶	ミルク シナモンロール	豚肩ロース しらす干し かつお節 油揚げ ミルク 脱脂粉乳 卵	たまねぎ しょうが レタス きゅうり わかめ トマト ねぎ パイン缶 干しぶどう	精白米 油 片栗粉 三温糖 じゃがいも 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みりん 酢 みそ
7 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 りんご ぜんざい	合挽き肉 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 ねぎ えのき タンカン りんご	精白米 じゃがいも バター 油 ごま油 金時豆 押麦 黒砂糖	チリソース しょうゆ
8 火	胚芽ご飯 タンドリーチキン パイン缶 人参シリシリ きのこスープ	ミルク パナナ コーンフレーク	鶏もも肉 ヨーグルト 卵 かつお節 ミルク	にんじん たまねぎ ビーマン エリンギ ねぎ パナナ パイン缶	精白米 きび 大麦 油 コーンフレーク	ケチャップ しょうゆ みりん
9 水	胚芽ご飯 さばの有馬焼き オレンジ 春雨のナムル 大根のみそ汁	ミルク ボンデ・ドーナツ	さば ツナ缶 かつお節 ミルク 卵	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 オレンジ 南瓜	精白米 きび 大麦 ごま はるさめ ごま油 油 ボンデ・ドーナツ	しょうゆ みりん 酢 みそ
10 木	胚芽パン 鮭のムニエル 巨峰ゼリー キャベツサラダ ホワイトシチュー	麦茶 くひあじゅーしい	強力粉 脱脂粉乳 卵 紅鮭 鶏もも肉 牛乳 豚だし骨 ツナ缶 かつお節	キャベツ きゅうり コーン缶 にんじん たまねぎ パセリ しいたけ ひじき いら	強力粉 グラニュー糖 油 バター 薄力粉 オリーブ油 じゃがいも 精白米	しょうゆ 酢 みりん
11 金	建国記念の日					
12 土	鶏照り焼き丼 じゃが芋ソテー とろろ昆布汁 黄桃缶	ミルク パナナ 紫芋チップス	鶏もも肉 ベーコン かつお節 絹ごし豆腐 ミルク	しょうが レタス にんじん ビーマン 削り昆布 みつば のり もも缶 パナナ	精白米 油 片栗粉 じゃがいも	しょうゆ みりん
14 月	納豆ご飯 切り干し炒め ちむしんじ たんかん	ミルク きなこトースト	挽きわり納豆 豚肩ロース かつお節 豚レバー ミルク きな粉	つくだ煮 ねぎ 切り干し大根 にんじん しいたけ いら 大根 にんにく たまねぎ タンカン	精白米 きび 大麦 こんにゃく 油 食パン バター 三温糖	しょうゆ みりん みそ
15 火	胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き パイン缶 大根のレモン漬け 玉ねぎのみそ汁	ミルク 芋天ぷら	紅鮭 煮干し ミルク	キャベツ にんじん 大根 きゅうり レモン たまねぎ しめじ ねぎ パイン缶	精白米 きび 大麦 三温糖 オリーブ油 さつまいも 薄力粉 片栗粉 油	みそ 酢 しょうゆ
16 水	胚芽ご飯 ハンバーグ 南瓜のみそ汁 ブロッコリーとコーン炒め ブルーン	ミルク あんパン	合挽き肉 牛乳 卵 ベーコン かつお節 ミルク 脱脂粉乳 こしあん	たまねぎ ブロッコリー はくさい 南瓜 えのき ねぎ ブルーン	精白米 きび 大麦 油 パン粉 強力粉 バター グラニュー糖	しょうゆ みそ
17 木	2月生れ 誕生会		お弁当お願いします			
18 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 蒸しかまぼこ 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 ごま ごま油 精白米	しょうゆ みりん みそ
19 土	魚そぼろご飯 豆腐チャンプルー アーサ汁 オレンジ	ミルク パナナ はちやくみおこし	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 たまねぎ あおさ ねぎ オレンジ パナナ	精白米 ごま油 油	しょうゆ みりん
21 月	胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ 胡瓜のツナサラダ かき卵汁 たんかん	ミルク パナナ 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	にんじん しめじ トマト さやいんげん キャベツ きゅうり みつば タンカン	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
22 火	胚芽ご飯 魚のコーン焼き オレンジ ピーマンの細切炒め 麩のみそ汁	ミルク 胡麻スティック	キングクリップ 卵 赤肉 プロセスチーズ 煮干し ミルク パルメザン	コーン缶 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 ごま 三温糖 焼きふ 強力粉	しょうゆ みそ
23 水	天皇誕生日					
24 木	胚芽ご飯 チキンのマーメイド煮 ヒジキのサラダ ピンズスープ たんかん	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 ホイップクリーム	マーメイド ひじき もやし きゅうり にんじん たまねぎ ミックスピーズ タンカン	精白米 きび 大麦 ごま 三温糖 ごま油 片栗粉 薄力粉 強力粉 バター グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん
25 金	納豆ご飯 すき焼き風煮つけ 豆苗のみそ汁 りんご	ミルク くずもち 小魚	挽きわり納豆 沖縄豆腐 小魚 牛肩ロース かつお節 ミルク	つくだ煮 ねぎ ほうれんそう 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 ごま 三温糖 油 芋でんぷん 黒砂糖	しょうゆ みりん みそ
26 土	鮭じゃこご飯 肉じゃが きゃべつのみそ汁 みかん	ミルク パナナ せんべい	紅鮭 しらす干し かつお節 豚もも肉 煮干し 油揚げ ミル ク	ねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ みかん パナナ	精白米 じゃがいも しらたき 油 三温糖	しょうゆ みりん みそ
28 月	キッズピビンバ わかめスープ たんかん	ミルク ブルーン シリアルクッキー	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かつお節 ミルク	根深ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん ごまつな トマト わかめ えのき ねぎ	精白米 油 三温糖 ごま油 バター 薄力粉 シリアル	焼肉タレ 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



園庭の寒緋桜も濃いピンクの花をつけ、春が少しずつ近づいてくるのを感じます。コロナの感染者が減少しつつも、まだまだ油断できません。しっかり栄養を摂って免疫力を上げたいですね。

保育園では今月から子どもたちと「身体を作るための食べ物」について考えていきたいと思っています。ご家庭でも食事の時、話を聞いてあげて下さいね。

2月の食育目標 : バランスよく食べて元気に過ごす!

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

すぐにエネルギーになる
脳へのエネルギー

身体を作る



身体の調子を整える

骨や歯などを作る

効率のよいエネルギー源
となる

健康な身体を作る「五大栄養素」

食品には色々な栄養素が含まれていて、栄養素の体内での働きによって5つに分けられ「五大栄養素」と言われます。

成長期の子どもはこれらの栄養素をバランス良く摂取する必要があります。子どもは成人に比べて身体が小さいですが、エネルギーやたんぱく質、カルシウムなどの栄養素を多く必要とします。各栄養素から一品ずつ組み合わせるようによみましょう。



朝ごはんは体内時計をリセット!

人の体内時計は放っておくと、徐々に時間がずれ、正確なリズムが刻めなくなります。そのリセットに欠かせないのが「光と朝ごはん」です。朝日を浴び、朝食を取る事は身体が十分に働き、遊びや学習なども力を発揮する事が出来ます。

朝ごはは脳のエネルギー源となる糖質(主食)と、体温を上げて筋肉量を維持するたんぱく質をセットで摂るといいですね。魚肉ソーセージなども手軽に使えてお勧めです。



**バランスよく
食べるために**



ご飯だけ汁物だけの一品ずつ食べるのではなく、ご飯・おかず・汁物を交代しながら食べる交互食べにするとバランスよく食べられます。

保育園のおすすめメニュー

キッズビビンバ

材料 (大人2名・子ども2名)

精白米	270g(1.5合)	もやし	90g
豚ひき肉	200g	にんじん	50g
長ネギ	10g	こまつな	90g
しょうが	3g	しょうゆ	12g
にんにく	2g	砂糖	3g
油	6g	酢	12g
しょうゆ	12g	ごま油	2g
砂糖	3g	ごま	少々
焼肉のタレ(甘口)	5g		
卵	2個		
油	4g		



作り方

- ① 精白米は普通に炊いておく。
- ② 鍋に油を熱し、しょうが・にんにく・みじん切りしたネギ・ひき肉を炒めて肉に火が通ってきたらしょうゆ・砂糖・焼肉のタレを入れ汁気がなくなるまで煮る。
- ③ もやし・千切りにした人参は茹でておく。こまつなも茹でて2cm位に切る。
- ④ 野菜を調味料で和えておく。
- ⑤ フライパンで油を熱し、溶いた卵で炒り卵を作る。
- ⑥ ご飯の上に彩りよく盛り付ける。
※たんぱく質とビタミンが一度に摂れて栄養満点の一品です。