

＊2024年度2月 献立表 保育室ピア・ピア

立春を迎え寒さや乾燥が気になる時期となりました。
インフルエンザやコロナウイルスなどの感染症流行に注意が必要です🙄
栄養バランスのよい食事と、規則正しい生活で体調を整えましょう。



日付	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	1人分 - (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1 ・ 15	土	牛乳 おせんべい	ツナチャーハン のり和え みそ汁	牛乳 塩昆布おにぎり バナナ	牛乳/豆腐 みそ/ツナ	米/ごま油/ふ	たまねぎ/にんじん グリーンピース/キャベツ もやし/のり/塩昆布 バナナ	479 17.4 9.4
3 ・ 17	月	牛乳 おせんべい	けんちんうどん 煮豆 バナナ	牛乳 レーズンポッキー	牛乳/鶏肉 油揚げ 大豆水煮	うどん/上白糖 薄力粉/油	だいこん/にんじん しめじ/ほうれんそう 刻み昆布/バナナ 干しぶどう	503 22.2 16
4 ・ 18	火	牛乳 ビスケット	ごはん さばの味噌煮 おかか和え すまし汁	牛乳 焼きそば	牛乳/さば/豚肉 かつお節/豆腐 みそ	米/上白糖 中華麺/油	しょうが/こまつな もやし/にんじん/にら キャベツ	511 20.6 19
5 ・ 19	水	牛乳 ウエハース	鶏そぼろ丼 春雨スープ みかん	牛乳 大学芋	牛乳/鶏肉	米/油/上白糖 片栗粉/春雨 さつまいも ごま	たまねぎ/にんじん ピーマン/コーン/みかん	482 16.8 13
6 ・ 20	木	牛乳 クラッカー	ポークカレー 塩昆布和え	牛乳 五平もち	牛乳/豚肉/みそ	米/じゃがいも 油/片栗粉 ごま油/上白糖 ごま	たまねぎ/にんじん はくさい/もやし コーン/塩昆布	486 19.7 9.7
7 ・ 21	金	牛乳 クッキー	バターロール 鶏肉の照り焼き カラフルサラダ スープ	牛乳 ツナ炊き込みおにぎり	牛乳/鶏肉/ツナ	上白糖/油 ごま/ごま油 米	フロコリー/だいこん にんじん/コーン たまねぎ/えのき/しめじ グリーンピース	444 21.7 13.2
8 ・ 22	土	牛乳 おせんべい	焼鳥丼 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 ふりかけおにぎり バナナ	牛乳/鶏肉/みそ	米/上白糖/油 ふ/じゃがいも	たまねぎ/にんじん グリーンピース/切干大根 しめじ/ほうれんそう バナナ	500 19.9 10.1
10	月	牛乳 おせんべい	ごはん かれいの照り焼き ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 おふラスク バナナ れんこんチップ	牛乳/かれい 油揚げ/豆腐 きな粉/みそ	米/上白糖/油 ふ/バター	ひじき/にんじん れんこん/たまねぎ バナナ/れんこん	454 21.4 14.4
25	火	牛乳 ビスケット	ごはん さけの磯辺焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁	牛乳 チーズ芋もち	牛乳/さけ 高野豆腐/みそ 油揚げ/チーズ	米/油 じゃがいも 片栗粉/バター 上白糖	あおのり/にんじん だいこん/こまつな れんこん	425 22.7 14.1
12 ・ 26	水	牛乳 ウエハース	ふりかけごはん 豚肉の炒め物 りんごサラダ みそ汁	牛乳 お好み焼き	牛乳/豚肉	米/春雨 上白糖/油 ごま/薄力粉	たまねぎ/にんじん/にら フロコリー/りんご コーン/なめこ/あおのり ほうれんそう/キャベツ	499 24.9 14.1
13 ・ 27	木	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏肉の塩麴唐揚げ サラスパ みそ汁	牛乳 納豆巻き	牛乳/鶏肉/豆腐 納豆/みそ	米/薄力粉/油 片栗粉/ごま油 スバゲッティ 上白糖	きゅうり/にんじん コーン/かぶ根/かぶ葉 のり	512 21.9 11.3
14 ・ 28	金	牛乳 クッキー	ごはん 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ	牛乳 おかかチーズおにぎり たべる煮干し	牛乳/鶏肉 大豆水煮 チーズ/かつお節	米/上白糖 じゃがいも	だいこん/たまねぎ グリーンピース フロコリー/にんじん	469 21.2 11.1

【主な調味料】

しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ(マヨドレ)、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、麴(塩・しょうゆ)、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉 ※完了期は中濃ソース、ウスターソース、麴類は不使用。

※完了期(ばくばく期)の朝おやつは麦茶のみ。飲み物はミルクで、幼児食を食べやすい大きさにカットして味を薄めています。

※食材は基本国産品を使用し、必要に応じて加熱処理をしております。

※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。





2月給食だより



2月3日 節分の日です



今年は2月3日が『節分(せつぶん)』となっています。節分には炒り大豆をたべる習慣があり、炒った大豆のことを**福豆(ふくまめ)**と呼んで『**健康で幸せに過ごせますように**』との願いを込めて年の数だけたべます。大豆そのものも良質なたんぱく質がたくさん含まれていて、体の機能を整えたり血液や筋肉など体を作ったりするとてもよい食べ物です 🍌 ✨

?なんで豆をまくの?

昔、穀物には魔除けの力があると考えられていて、穀物である豆には悪いもの・邪気をはらう力があるとされていました。



季節の変わり目は天候が不安定で病気がかかりやすいから、その悪い鬼(病気)を豆まきで追いはらうんだ!



★忙しくても 時短レシピ! 今月は 小松菜の煮浸し



2月が旬の小松菜は子どもにも大人にも大事な栄養素**カルシウム**と**鉄分**がたっぷり含まれています♪
食事にもう1品欲しい時や野菜を食べて栄養を摂りたい時電子レンジで簡単調理♪

主に使用するもの: キッチンばさみ 耐熱容器
電子レンジ ラップ 計量カップ・スプーン
食 材: 小松菜 1袋(約200g) 油揚げ 1枚(20g)
めんつゆや白だし 大さじ1 水 100CC
(お好みで砂糖を入れても○ 甘めの味付けに)

作り方 🍌

- ①油揚げの油は、お湯で流すかキッチンペーパーではさんで拭き取る。はさみを使い食べたい大きさに切る。
- ②小松菜は洗って①で使用したはさみをそのまま使って食べたい大きさに切る。
- ③①と②と白だし・水を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけ電子レンジ600W 3分加熱する
- ④よく混ぜてまたラップかけ、2分ほど蒸らす。
ちょうどよい硬さになったら完成!

※小松菜が硬い時は加熱時間と蒸らし時間を1分ずつ追加して硬さを調節していきましょう 🍌



これに人参を加えると人参も食べやすい硬さに加熱されていろいろもよくなります♪

まだまだ寒さが続きそうです。身体を中から温める食べものを積極的に食べたいですね 🍌

体を温める作用がある食材は、どんなものがあるのでしょうか?

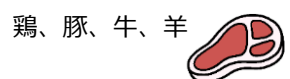
★野菜



★くだもの



★肉類



★調味料



根野菜は身体を温めるといわれていますが、かぶや大根は水分量が多いので逆に身体を冷やします。

くだものは身体を冷やすものが多いですが、乾燥して水分が抜けると身体を温める性質に変化します。