



# 2月の献立表(完了期)

令和6年度 一里山ひかりこども園



日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	土	御飯 鶏すき キャベツの昆布サラダ かき玉汁	・キャベツ 人参 塩こんぶ ごま油	(am) ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ	未 237kcal 以 345kcal
2	日				
3	月	混ぜご飯 しらたきのきんぴら風 いわしのつみれ汁	・米 焼き海苔 きゅうり 鶏の照り焼き ツナ ・しらたき ごぼう 人参 豚もも肉 ごま油	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ☆でっちゃんかん	未 430kcal 以 513kcal
4	火	御飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め かぼちゃのごまマヨネーズ 野菜スープ	・豚もも肉 玉ねぎ ピーマン カレー粉	(am) 牛乳 野菜せんべい (pm) 牛乳 白ごまサンド	未 474kcal 以 561kcal
5	水	御飯 鮭のもみじ焼き じゃが芋の千切り炒め みそ汁		(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ☆麩のラスク	未 464kcal 以 547kcal
6	木	(保育参加) 御飯 ☆ハンバーグ れんこんサラダ 野菜スープ		(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 パナナケーキ	未 460kcal 以 526kcal
7	金	御飯 ☆鶏のから揚げ はくさいサラダ みそ汁	・鶏もも肉 生姜 にんにく	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ポンデケーキ	未 474kcal 以 556kcal
8	土	御飯 エビフライ もやしの彩り和え 野菜スープ	・白身魚のフライ ・かぶ 人参 しめじ 鶏ひき肉	(am) ハイハイ	未 278kcal 以 379kcal
9	日				
10	月	御飯 厚焼き卵 ブロッコリーと大豆のサラダ みそ汁	・ブロッコリー 大豆 鶏ささ身 マヨネーズ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 445kcal 以 526kcal
11	火	(建国記念の日)			
12	水	御飯 ぶりの中華蒸し 春雨炒め 中華スープ	・ぶり こいくちしょうゆ ごま油 ・春雨 白菜 人参 ピーマン コーン しいたけ ごま油 こいくちしょうゆ ・人参 たら 卵 ブイヨン	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 たこ焼き	未 454kcal 以 536kcal
13	木	御飯 肉じゃが 納豆和え みそ汁		(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 ♪野菜せんべい	未 481kcal 以 598kcal
14	金	☆ミートスパゲティー キャベツとベーコンのドレッシング和え コーンとわかめのスープ	・スパゲティー 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ トマトピューレ ・キャベツ 鶏ささみ 小松菜	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 しらすとほうれん草の おにぎり	未 432kcal 以 546kcal
15	土	御飯 豚肉の柳川風煮物 はくさいの甘酢和え みそ汁		(am) ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ	未 247kcal 以 360kcal
16	日				
17	月	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め チンゲンサイともやしの和え物 みそ汁		(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 にんじん御飯	未 444kcal 以 520kcal



18	火	(郷土料理 福島県) 御飯 鯖の塩焼き ★♡ザクザク煮 五目みそ汁			(am) 牛乳 野菜せんべい (pm) 牛乳 フルーチェ	未 457kcal 以 523kcal
19	水	(保育参加) カレーライス ポテトサラダ 豆乳スープ			(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 みかん ♪あんぱんまんせんべい	未 468kcal 以 563kcal
20	木	御飯 カレーの煮つけ 炒り豆腐 豚汁	・カレー 生姜 ・豚もも肉 大根 人参 里芋 ごぼう しらたき 油揚げ 白ねぎ ごま油		(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 ♡冬野菜リゾット	未 524kcal 以 613kcal
21	金	☆豚丼 ひじきの煮物 ちくわのすまし汁	・米 豚もも肉 玉ねぎ 生姜 ・鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 えのき 白ねぎ		(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆おからマドレーヌ	未 492kcal 以 625kcal
22	土	御飯 鶏肉とチンゲンサイのクリーム煮 マカロニサラダ ミネストローネスープ	・鶏もも肉 チンゲンサイ 玉ねぎ 生姜 牛乳		(am) ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ	未 269kcal 以 391kcal
23	日	(天皇誕生日)				
24	月	(振替休日)				
25	火	御飯 さわらのねぎみそ焼き 厚揚げと野菜のとろみ煮 すまし汁			(am) 牛乳 野菜せんべい (pm) 牛乳 大根めし	未 467kcal 以 545kcal
26	水	御飯 パンキンオムレツ ブロッコリーのおかかマヨ オニオンスープ			(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪オレンジゼリー ♪あんぱんまんせんべい	未 484kcal 以 571kcal
27	木	御飯 鶏肉の照焼 小松菜とかまぼこの海苔和え 五目みそ汁	・鶏もも肉 生姜 ・小松菜 鶏ささ身 人参 刻みのり かつお節		(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 ☆バナナヨーグルト	未 458kcal 以 519kcal
28	金	御飯 ぶりの照り焼き れんこんとこんにゃくのきんぴら 厚揚げのとろみ汁	・ぶり 生姜 ・れんこん 人参 赤こんにゃく ごま油		(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 チーズじゃが	未 472kcal 以 549kcal

※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。  
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の2月生まれのお友達のリクエストメニューです。  
 ※以上児のカロリー基準は、570kcalです。未満児のカロリー基準は、480kcalです。  
 ※♡は新しく取り入れたメニューです。



作成者	責任者	保育主任	園長



# 2月の献立表

令和6年度 一里山ひかりこども園



日曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1 土	御飯 鶏すき キャベツの昆布サラダ かき玉汁	・米 ・鶏もも肉 しらたき 白ねぎ 焼き豆腐 白菜 えのき ・キャベツ 人参 塩こんぶ ごま油 ・卵 チンゲンサイ 人参	(am) ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ・ラムネ	未 237kcal 以 345kcal
2 日				
3 月	手巻き寿司(未満児のみ混ぜご飯) しらたきのきんぴら風 いわしのつみれ汁	・米 焼き海苔 きゅうり かにかまぼこ ポールウイナー (ツナ 未満児のみ) ・しらたき ごぼう 人参 豚もも肉 ごま油 ・いわしのつみれ 大根 ごぼう 人参 しいたけ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ☆でっちようかん	未 430kcal 以 513kcal
4 火	御飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め かぼちゃのごまマヨネーズ 野菜スープ	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ ピーマン カレー粉 ・かぼちゃ 人参 ブロッコリー マヨネーズ すりごま ・ほうれん草 コーン 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 白ごまサンド	未 474kcal 以 561kcal
5 水	御飯 鮭のみみじ焼き じゃが芋の千切り炒め みそ汁	・米 ・鮭 人参 マヨネーズ ・じゃが芋 人参 ピーマン 玉ねぎ ・切干大根 玉ねぎ 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ☆麩のラスク	未 464kcal 以 547kcal
6 木	(保育参加) 御飯 ☆ハンバーグ れんこんサラダ 野菜スープ	・米 ・鶏ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ パン粉 ・れんこん 人参 きゅうり コーン ハム ツナ マヨネーズ ・キャベツ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 パナナケーキ	未 460kcal 以 526kcal
7 金	御飯 ☆鶏のから揚げ はくさいサラダ みそ汁	・米 ・鶏もも肉 生姜 にんにく ・白菜 人参 きゅうり 塩こんぶ ・玉ねぎ しめじ わかめ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ポンデケーキ	未 474kcal 以 556kcal
8 土	御飯 エビフライ もやしの彩り和え 野菜スープ	・米 ・エビフライ ・もやし 人参 卵 ・かぶ 人参 しめじ ベーコン	(am) ハイハイ	未 278kcal 以 379kcal
9 日				
10 月	御飯 厚焼き卵 ブロッコリーと大豆のサラダ みそ汁	・米 ・卵 干しいたけ 人参 葉ねぎ 鶏ひき肉 ・ブロッコリー 大豆 ハム マヨネーズ ・じゃが芋 ごぼう 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 445kcal 以 526kcal
11 火	(建国記念の日)			
12 水	御飯 ぶりの中華蒸し 春雨炒め 中華スープ	・米 ・ぶり オイスターソース ごま油 ・春雨 白菜 人参 ピーマン コーン しいたけ ごま油 ・オイスターソース ・人参 にら 卵 中華だし	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 たこ焼き	未 454kcal 以 536kcal
13 木	御飯 肉じゃが 納豆和え みそ汁	・米 ・豚もも肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 赤こんにゃく しらたき きぬさや ・納豆 ほうれん草 人参 かつお節 ・木綿豆腐 なめこ わかめ 玉ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ♪バタークッキー	未 481kcal 以 598kcal
14 金	☆ミートスパゲティ キャベツとベーコンのドレッシング和え コーンとわかめのスープ	・スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ トマトピューレ ・キャベツ ベーコン 小松菜 ・コーン 玉ねぎ 人参 わかめ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 しらすとほうれん草の おにぎり	未 432kcal 以 546kcal
15 土	御飯 豚肉の柳川風煮物 はくさいの甘酢和え みそ汁	・米 ・豚もも肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 卵 ・白菜 人参 ・切干大根 かぼちゃ 玉ねぎ	(am) ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ・ラムネ	未 247kcal 以 360kcal
16 日				

17 月	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め チンゲンサイともやしの和え物 みそ汁	・米 ・鶏もも肉 じゃが芋 大豆 玉ねぎ ・チンゲンサイ もやし 人参 卵 ・玉ねぎ えのき 人参 わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 にんじん御飯	未 444kcal 以 520kcal
18 火	(郷土料理 福島県) 御飯 鯖の塩焼き ★♡ザクザク煮 五目みそ汁	・米 ・鯖 ・鶏もも肉 里芋 人参 ごぼう 大根 しらたき 干しいたけ ・玉ねぎ かぼちゃ 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 フルーチェ	未 457kcal 以 523kcal
19 水	(保育参加) カレーライス ポテトサラダ 豆乳スープ	・米 豚ひき肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ブロッコリー 大根 ほうれん草 カレールー ・じゃが芋 人参 きゅうり マヨネーズ ・キャベツ しめじ 鶏ひき肉 調整豆乳	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 みかん♪ハーベスト	未 468kcal 以 563kcal
20 木	御飯 カレイの煮つけ 炒り豆腐 豚汁	・米 ・カレイ 生姜 ・木綿豆腐 鶏ひき肉 しらたき 干しいたけ 人参 玉ねぎ 卵 枝豆 ・豚もも肉 大根 人参 里芋 ごぼう しらたき 油揚げ 白ねぎ ごま油	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ♡冬野菜リゾット	未 524kcal 以 613kcal
21 金	☆豚丼 ひじきの煮物 ちくわのすまし汁	・米 豚もも肉 玉ねぎ 生姜 ・ひじき 厚揚げ 人参 きぬさや ・ちくわ 玉ねぎ 人参 えのき 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆おからマドレーヌ	未 492kcal 以 625kcal
22 土	御飯 鶏肉とチンゲンサイのクリーム煮 マカロニサラダ ミネストローネスープ	・米 ・鶏もも肉 チンゲンサイ 玉ねぎ 生姜 牛乳 ・マカロニ 人参 きゅうり コーン マヨネーズ ・玉ねぎ 人参 じゃが芋 ズッキーニ 鶏ひき肉 トマト	(am) ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ・ラムネ	未 269kcal 以 391kcal
23 日	(天皇誕生日)			
24 月	(振替休日)			
25 火	御飯 さわらのねぎみそ焼き 厚揚げと野菜のとりみ煮 すまし汁	・米 ・さわら 白ねぎ ・厚揚げ 大根 人参 いんげん ・木綿豆腐 玉ねぎ えのき 人参	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 大根めし	未 467kcal 以 545kcal
26 水	御飯 パンブキンオムレツ ブロッコリーのおかかマヨ オニオンスープ	・米 ・卵 かぼちゃ とろけるチーズ 調整豆乳 ・ブロッコリー かつお節 マヨネーズ すりごま ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪オレンジゼリー ♪ホームパイ	未 484kcal 以 571kcal
27 木	御飯 鶏肉の照焼 小松菜とかまぼこの海苔和え 五目みそ汁	・米 ・鶏もも肉 生姜 ・小松菜 かまぼこ 人参 刻みのり かつお節 ・里芋 玉ねぎ 人参 ごぼう 白ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ☆パナナヨーグルト	未 458kcal 以 519kcal
28 金	御飯 ぶりの照り焼き れんこんとこんにゃくのきんぴら 厚揚げのとりみ汁	・米 ・ぶり 生姜 ・れんこん 人参 赤こんにゃく ごま油 ・厚揚げ 豚ひき肉 もやし 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 チーズじゃが	未 472kcal 以 549kcal

※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。  
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の2月生まれのお友達のリクエストメニューです。  
 ※以上児のカロリー基準は、570kcalです。未満児のカロリー基準は、480kcalです。  
 ※♡は新しく取り入れたメニューです。



作成者	責任者	保育主任	園長

## わんぱくだより

2月号 令和6年度 1月 31日発行 調理

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒さの厳しい日が続いています。2月は一年のうちで一番寒い時期です。急激に寒くなり、乾燥もしているこの時期は、体力が低下し体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を迷り、バランスよくいろいろな食べものを食べて、風邪やインフルエンザに負けない体をつくりましょう。



2月2日は節分

昔から季節の分かれ目を表し、この日を境に「春」になります。

なぜ節分に鬼を退治するのかということ、病氣や悪いものを「鬼」に例えて、豆まきをしたのが始まりだそうです。「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。豆まきをして無病息災を祈り、福を呼び込みましょう。園では2月3日にさせていただきます。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方（今年は西南西）を向いて無言でお願いごとをしながら食べると縁起がよいとされています。



大豆の栄養

大豆は良質なたんぱく質をふくんでいることから「畑の肉」といわれています。成長期に欠かせないカルシウム、鉄分やお腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。ビタミン類も豊富で油と合わせて摂ることで吸収がよくなります。また、大豆は様々な食品に加工され日々の食生活に利用されています。みそ、しょうゆ、きな粉、納豆、豆腐、おからなどの大豆製品は日本人の食卓には欠かせない食べ物です。節分の豆まきをきっかけに大豆製品を知り、積極的に取り入れていきましょう。

## 風邪に負けない体をつくろう！

### バランスのよい食事

主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事をとみましょう。ウイルスに対する抵抗力や免疫力を高めます。

### 十分な睡眠

早寝、早起きをして生活リズムを整え、しっかりと体の疲れをとみましょう。

### 適度な運動

体温があがると、免疫細胞が活性化し、免疫力がアップします。



## おすすめレシピ★小松菜とかまぼこの海苔和え

(材料:大人4人分)

- ・小松菜…1束 ・人参…中1本 ・板かまぼこ…1個
- ・酢…大さじ1 ・濃口しょうゆ…大さじ1 ・砂糖…大さじ1
- ・みりん風調味料…小さじ2/3 ・かつお節…3g ・刻みのり…4g

- ①人参は千切りにして茹で、小松菜は茹でて茎を切って食べやすい大きさに切り、水気を絞っておく。
- ②かまぼこは細切りにする。
- ③調味料はすべて合わせてよく混ぜ合わせておく。
- ④人参、小松菜、かまぼこ、調味料、かつお節をすべて混ぜ合わせ、最後に刻みのりを入れて和える。

子どもたちの苦手な葉物(小松菜)もかまぼこ海苔で和えるとよく食べてくれます。

