



2月の献立表

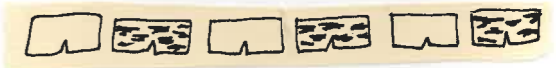


令和5年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	木	御飯 豚肉とたまねぎの炒めもの ほうれん草と人参の胡麻酢風味 みそ汁	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ ・ほうれん草 人参 ちくわ ごま ・鶏もも肉 里芋 しらたき 人参 ごぼう 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ジャムサンド	未 479kcal 以 552kcal
2	金	手巻き寿司 かぼちゃのそぼろ煮 いわしのつみれ汁	・米 焼きのり きゅうり かにかまぼこ ウインナー ツナ ・かぼちゃ 鶏ひき肉 生姜 ・いわしのつみれ 大根 ごぼう 人参 しいたけ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 1こつぶっこ	未 433kcal 以 526kcal
3	土	御飯 ミートローフ キャベツと炒り卵のサラダ 野菜スープ	・米 ・豚ひき肉 牛ひき肉 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 牛乳 ・キャベツ ハム 卵 マヨネーズ ・ほうれん草 コーン 人参 玉ねぎ	(am)ハイハイ (pm)未: 野菜ハイハイ 以: 1ぱりんこ	未 305kcal 以 442kcal
4	日				
5	月	御飯 ローストチキン ブロッコリーのツナサラダ トマトスープ	・米 ・鶏もも肉 玉ねぎ 生姜 にんにく ・ブロッコリー 人参 ツナ ・豚ひき肉 玉ねぎ キャベツ トマトピューレ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 438kcal 以 517kcal
6	火	御飯 さわらのごまだれ焼き 大根と厚揚げの炊いたん 豚汁	・米 ・さわら ごま ・大根 生揚げ 水菜 ・豚もも肉 白菜 里芋 しめじ ごぼう しらたき 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 丸天うどん	未 448kcal 以 508kcal
7	水	(保育参加) 御飯 オムレツ ごぼうサラダ ポタージュ	・米 ・卵 牛乳 ほうれん草 ベーコン チーズ ・ごぼう 人参 きゅうり 鶏ささ身 コーン マヨネーズ ・かぼちゃ 玉ねぎ バター 牛乳	(am) 牛乳 ハイハイ(野菜) (pm) 牛乳 ボンデケーキ	未 425kcal 以 514kcal
8	木	御飯 ちくわ磯辺揚げ じゃがいもの煮物 五目みそ汁	・米 ・ちくわ あおのり 小麦粉 ・じゃが芋 玉ねぎ しらたき 人参 きぬさや ・鶏もも肉 里芋 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 あんこケーキ	未 473kcal 以 588kcal
9	金	御飯 たらのガーリックマヨ焼き ほうれん草としめじのソテー 春雨スープ	・米 ・たら マヨネーズ にんにく ・ほうれん草 しめじ 玉ねぎ ベーコン バター ・チンゲン菜 コーン ハム はるさめ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 大根めし	未 450kcal 以 522kcal
10	土	スタミナ中華あんかけ丼 もやしの彩り和え 中華スープ	・米 白菜 白ねぎ たけのこ 人参 しいたけ 豚もも肉 生姜 にんにく ごま油 ・もやし 人参 卵 ・鶏ひき肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 ごま油	(am)ハイハイ	未 229kcal 以 317kcal
11	日	(建国記念の日)			
12	月	(振替休日)			
13	火	(保育参加) あけぼのごはん 鶏肉のごま味噌焼 五目みそ汁 バナナ	・米 鮭 たくあん 枝豆 卵 ・鶏もも肉 ごま ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ ・バナナ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 フルーチェ(いちご)	未 456kcal 以 542kcal
14	水	御飯 生揚げのそぼろ煮 ささ身サラダ みそ汁	・米 ・生揚げ 豚ひき肉 えのき 人参 玉ねぎ ・鶏ささ身 もやし きゅうり 人参 ごま ・キャベツ 玉ねぎ わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ(野菜) (pm) 牛乳 クッキー	未 449kcal 以 554kcal
15	木	御飯 肉じゃが こまつなのツナ和え みそ汁	・米 ・豚もも肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しらたき きぬさや ・小松菜 人参 ツナ ごま ・大根 なめこ 白ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 スイートパンプキン	未 444kcal 以 502kcal

16	金	御飯 さばの塩焼き 筑前煮 みそ汁	・米 鯖 ・鶏もも肉 たけのこ 人参 ごぼう れんこん こんにゃく いんげん ・わかめ 人参 もやし	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 豆乳お好み焼き	未 443kcal 以 513kcal
17	土	御飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのベーコンドレッシング和え 野菜スープ	・米 ・鶏もも肉 マーマレード ・キャベツ 小松菜 ベーコン ・じゃが芋 玉ねぎ 人参	(am)ハイハイ (pm)未: 野菜ハイハイ 以: 1ぱりんこ	未 269kcal 以 389kcal
18	日				
19	月	御飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのマヨネーズ和え みそ汁	・米 ・豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ・ブロッコリー 鶏ささ身 マヨネーズ ・切干大根 里芋 玉ねぎ 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 菜飯ごはん	未 476kcal 以 567kcal
20	火	御飯 さわらのねぎみそ焼き じゃが芋きんぴら すまし汁	・米 ・さわら 白ねぎ ・じゃが芋 人参 ピーマン 豚ひき肉 ・白菜 えのき かにかまぼこ 白ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 1こコナツサブレ	未 451kcal 以 546kcal
21	水	御飯 厚焼き卵 ひじきと枝豆の炒め酢 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・卵 干しいたけ 人参 葉ねぎ 鶏ひき肉 ・ひじき 人参 枝豆 コーン ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋	(am) 牛乳 ハイハイ(野菜) (pm) 牛乳 ほうれん草のケーキ	未 437kcal 以 538kcal
22	木	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 ・はるさめ 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 ・大根 豚もも肉 えのき 白ねぎ 生姜	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 麩のラスク	未 502kcal 以 583kcal
23	金	(天皇誕生日)			
24	土	御飯 豚肉のしょうが焼き ごぼうの和風マヨサラダ みそ汁	・米 ・豚もも肉 生姜 ・ごぼう 人参 ハム きゅうり マヨネーズ ごま ・わかめ 白ねぎ 麩	(am)ハイハイ (pm)未: 野菜ハイハイ 以: 1ぱりんこ	未 293kcal 以 424kcal
25	日				
26	月	御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 納豆和え みそ汁	・米 ・豚もも肉 じゃが芋 人参 きぬさや ・納豆 ほうれん草 人参 かつお粉 ・白菜 油揚げ わかめ 人参	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 でっちゃんかん	未 436kcal 以 511kcal
27	火	御飯 カレーの煮つけ だいこんのそぼろ煮 みそ汁	・米 ・かとい 生姜 ・大根 鶏ひき肉 人参 ・なばな 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 かぼちゃのケーキ	未 478kcal 以 554kcal
28	水	カレーライス ブロッコリーのおかかマヨ 豆乳スープ	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 にんにく 生姜 カレールー ・ブロッコリー かつお粉 マヨネーズ ごま ・キャベツ しめじ 豚ひき肉 豆乳	(am) 牛乳 ハイハイ(野菜) (pm) 牛乳 みかんと1こホームパイ	未 457kcal 以 604kcal
29	木	郷土料理(埼玉県) コッペパン マカロニチキングラタン れんこんとひじきのツナマヨサラダ さつま芋のスープ	・コッペパン ・マカロニ 鶏もも肉 玉ねぎ コーン マッシュルーム 小麦粉 バター 牛乳 パン粉 チーズ ・れんこん 人参 ひじき ツナ ごま マヨネーズ ・さつま芋 白菜 人参 ベーコン	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ★♥飯餅	未 431kcal 以 572kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
 ※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12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、560kcalです。未満児のカロリー基準は、460kcalです。
 ※♥は新しく取り入れたメニューです。
 ※水曜日は、水分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。



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

厳しい寒さが続くようになりました。冬は乾燥しやすく、体調を崩しやすい季節です。手洗いうがいをして、睡眠とバランスの良い食事をとり、元気なからだをつくりましょう。また、寒さから水分をとる量が減りがちになりますが、冬でも体からはたくさんの水分が出てしまうので、意識的に水分をとるように心がけましょう。

食事のマナーを身につけよう

食事のマナーは、周りの人と楽しく食事をするために大切です。幼少期から正しいマナーを身に付けて、家族や友達とおいしく楽しい食事の時間を過ごしましょう。

★食事の前

手を洗う



★あいさつ

感謝の気持ちをこめて

「いただきます」「ごちそうさま」と手を合わせる。



★姿勢

おなかとテーブルの間は握りこぶし1個分程度あける。背筋をまっすぐのぼして、床に足をつける。肘をテーブルにつかない。



★食事中

口の中に食べ物をいれたまま話さない。よく噛んで食べる。



2月3日は節分です

節分は、暦の上での冬が終わる日で、これから迎える春にむけて「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という願いを込めて、豆まきをしたり恵方巻を食べる風習があります。豆まきは、「鬼は外」「福は内」というように、悪いもの（鬼）を追い払い、良いもの（福）を呼び込む意味があります。豆まきをした後に、年齢の数+1粒の数の豆を食べるという風習もありますが、誤嚥の危険性があるので十分に注意しましょう。豆まきに使用される大豆は、体を作る栄養であるたんぱく質が多く含まれているため、ぜひ大豆の水煮などを活用して食事に取り入れてみてください。

おすすめレシピ

船場汁（大人4人分）

・鮭 1切れ ・大根 1/8本 ・人参 1/2本 ・白ねぎ 1/4本
・油揚げ 1/2枚 ・かつお節 ひとつかみ ・味噌 大さじ1と1/2

- ①鮭を一口大に切り、さっと湯に通す。
- ②沸騰したお湯（500g程度）にかつお節を入れ、ざるでこしてだしをとる。
- ③大根・人参はいちょう切り、白ねぎは小口切り、油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ④②のだし汁に大根・人参・白ねぎを入れてやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤鮭と油揚げを加えて火が通るまで煮込む。
- ⑥味噌をといて味をととのえたら完成です。



★大根や人参などの根菜類は、体をあたためる力があります。汁物に入れることで、栄養を無駄なくまるごと摂取することができます★