



平成31年度2月号  
あすなろ保育園

暦の上では春が近くにきていますが、まだまだ寒いこの頃です。園では、子どもたちが節分の豆まきの器を一生懸命に作る、かわいらしい姿が見られます。たくさんごはんを食べて「悪い鬼」を元気いっぱいやっつけてほしいですね。



☆ 2月のおすすめメニューは、毎年のお楽しみ「福々ごはん」です。今年はおにぎりではなく、ごはんとしてお昼に出してみようと思います。固い節分のお豆がごはんと一緒に炊き込むことによって、柔らかいお豆に変身します。

☆ もう一つは、根菜類を多く取り入れました。冬になると水分摂取が滞り便通が悪くなります。根菜類はそれらを解消するとともに、身体を温める作用があります。煮物や和え物に沢山入ってます。



材料 (作りやすい分量)

小松菜	50g
しいたけ	2~3個
里芋	100g
大根	100g
人参	40g
長ネギ	30g
油揚げ	10g
ごぼう	20g
おもち	適量
顆粒だし	5g
しょう油	15cc
みりん	5cc
料理酒	3cc

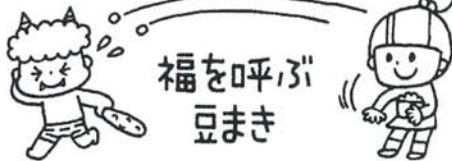
### ☆2月のおすすめメニュー☆

おもちつきで好評だったレシピを掲載します。  
~お雑煮~

作り方

- 1 野菜を切ります。  
小松菜→ザク切り  
しいたけ→2~3mmのうす切り  
大根・人参→2~3mmのいちよう切り  
里芋→皮を剥き半月切り  
長ネギ→斜め切り  
ごぼう→皮を剥き半分になり斜め切り  
油揚げ→半分に切り1cm幅に切り油抜き
- 2 上記の野菜をなべに入れ材料が浸る位に水を張り煮込みます。
- 3 2の野菜が柔らかくなったら、だしを入れ5分程煮て、しょう油・みりん・料理酒で味を整えます。
- 4 3に焼いたおもちを入れ出来上がりです。

※もちつき・たこあげ大会の時のお雑煮のレシピです。ひよこ・ぱんだ・こあら組はこのレシピにうどんをいれました。



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て緑起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

### 食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



### 2月のお誕生日会メニュー

ハムチーズサンド・魚のバーベキューソース・南瓜のミルク煮・冬野菜のサラダ・ぼんかん・バナナ・コンソメジュリエンヌ  
おやつ…いちごゼリー ラムネ レモネード

### ふれあい会

2月6日はふれあい会です。おいしいおやつを用意しています。お楽しみにしていて下さいね。



日	曜	10時	昼食	3時のおやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	カロリー	蛋白質	カロリー	蛋白質	
1	金	キウイフルーツ	福ふくごはん しゅうまい切干の味噌マヨ和え みかん 味噌汁(青菜・エリンギ)	スピン(ブレーン) 牛乳	大豆 ロースハム 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 マヨネーズ スピン サフラワー油	刻み昆布 切干しだいこん きゅうり にんじん みかん こまつな エリンギ	460 Kcal	13.3 g	526 Kcal	15.8 g	
2	土	牛乳 リッツ	彩りソース焼きそば レタスサラダ バナナ 味噌汁(豆腐、なめこ)	コーンフレーク おこし 牛乳	ベーコン 鶏卵 しらす干し 淡色辛みそ 木綿豆腐 普通牛乳	中華めん サフラワー油 ごま油 マシュマロ 無塩バター コーンフレーク ビーナッツ	キャベツ もやし にんじん ほんしめじ レタス バナナ なめこ 水煮缶詰	467 Kcal	15.4 g	519 Kcal	16.0 g	
4	月	牛乳 マシュマロ	ごはん チンジャオロース 大根のツナ煮 茹ブロッコリー 味噌汁(さつま芋・えのき・三つ葉)	りんごヨーグルト 麦茶	ぶたもも(皮脂無) まぐろ油 漬缶詰 淡色辛みそ プレーンヨーグルト	精白米 サフラワー油 片栗粉 砂糖 いりごま マヨネーズ さつまいも	青ピーマン 赤ピーマン だけの水煮缶詰 しょうがにんにく だいこん ブロッコリー えのきたけ 根みつばりんご	458 Kcal	15.9 g	420 Kcal	16.1 g	
5	火	麦茶 おせんべい	ごはん 鮭の香味蒸しこんじやくのおかか煮 ごぼうサラダ 味噌汁(白菜、生揚げ)	お好み焼き 麦茶	さけ 油揚げ ささいか 淡色辛みそ 生揚げ さらえび 素干し かつお節 鶏卵	精白米 ごま油 砂糖 マヨネーズ サフラワー油 車ぶ板 こんにやく	根深ねぎ 生しいたけ ゆで根みつば ひじき にんじん ごぼう きゅうり はくさい キャベツ	416 Kcal	19.9 g	437 Kcal	23.8 g	
6	水	ヨーグルト	わかめごはん 冬野菜のシチュー フライ南瓜 水菜サラダ グレープフルーツ	黒糖ちんすこう 麦茶	ウインナーソーセージ ささ身	ご飯 さつまいも サフラワー油 ごま 和風ドレッシング 薄力粉 黒砂糖	えのきたけ こまつな かぼちゃ 切りみつば グレープフルーツ	384 Kcal	11.3 g	430 Kcal	11.3 g	
7	木	牛乳 コーンフレーク	ごはん 厚揚げのオイスター炒め 春雨サラダ りんご むらくも汁	胡麻プリン 麦茶	生揚げ ぶたばら かにかまぼこ 鶏卵 セラチン 卵黄 普通牛乳 コンデンスミルク ホイップクリーム	精白米 砂糖 ごま油 片栗粉 はるさめ マヨネーズ ごま	生しいたけ たけのこ 水煮缶詰 にんじん 根深ねぎ にんにく しょうが きゅうり りんご たまねぎ チンゲンサイ 寒天	545 Kcal	15.5 g	538 Kcal	14.6 g	
8	金	グレープフルーツ	ごはん ふりかけ 磯辺揚げ わかめの酢の物 鶏ちゃんこ	いもシブラン 麦茶	焼き竹輪 しらす干し 鶏もも 油揚げ 淡色辛みそ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 天ぷら粉 サフラワー油 砂糖 ごま油 板こんにやく ごま さつまいも ソーダークラッカー	くりかぼちゃ 塩わかめ きゅうり だいこん にんじん はくさい 根深ねぎ	501 Kcal	14.3 g	604 Kcal	17.0 g	
9	土	牛乳 ウエハース	枝豆ごはん ブロッコリーしめじのサラダ オレンジ 味噌汁(きやべつ・ツナ缶)	フルーツゼリー(もも、みかん) おせんべい	しらす干し パルメザンチーズ 淡色辛みそ まぐろ油漬缶詰	精白米 砂糖 マヨネーズ ごま オレンジゼリー 甘辛せんべい	にんじん ゆでえだまめ ブロッコリー ぶなしめじ キャベツ もも缶詰 みかん缶詰	581 Kcal	17.2 g	466 Kcal	14.8 g	
12	火	フルーツポンチ2	ごはん 肉じゃが もやし卵 かぶの梅おかかあえ 味噌汁(大根・えのき・わかめ)	クラッカー クリームサンド ココア	ぶたかたろース 鶏卵 削り節 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 じゃがいも しらたき 砂糖 ごま油 ソフトマーガリン ソーダークラッカー	たまねぎ もやし 甘酢しょうが かぶの葉 かぶうめ 調味漬 だいこん えのきたけ 塩わかめ いちごジャム	448 Kcal	13.2 g	510 Kcal	16.3 g	
13	水	麦茶 ちーごま	ごはん 白身魚のピザ風味 春菊の味噌マヨサラダ グレープフルーツ 野菜スープ(ちんげんさい)	ポテトフライ 麦茶	めかじき プロセスチーズ かにかまぼこ 淡色辛みそ ベーコン	精白米 薄力粉 有塩バター サフラワー油 マヨネーズ ごま フライドポテ	たまねぎ マッシュルーム 水煮缶詰 トマトケチャップ 青ピーマン しゆんぎ コーン缶詰粒 グレープフルーツ にんじん チンゲンサイ	422 Kcal	16.2 g	503 Kcal	17.5 g	
14	木	牛乳 マンナ	ごはん ドライカレー マカロニサラダ りんご わかめスープ	チョコレート ムース	ぶたひき肉 大豆水煮缶詰 かにかまぼこ 木綿豆腐 ホイップクリーム 普通牛乳 セラチン	精白米 サフラワー油 マカロニ・シバグティ マヨネーズ 砂糖 カバーリングチョコレート	たまねぎ にんじん 青ピーマン レタス きゅうり りんご 塩わかめ 根深ねぎ	553 Kcal	17.2 g	522 Kcal	16.3 g	
15	金	グレープフルーツ	お誕生日会									
16	土	牛乳 おせんべい	ごはん ふりかけ メンチカツ キャベツの胡麻和え いやかん 味噌汁(豆腐・わかめ)	ホットケーキ 麦茶	豆腐よう 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 サフラワー油 いりごま 薄力粉 砂糖 ソフトマーガリン	キャベツ いやかん 塩わかめ	553 Kcal	15.3 g	558 Kcal	15.1 g	
18	月	りんご	ごはん 牛肉のしぐれ煮 じゃがバター コールスローサラダ 味噌汁(ふ・えのき・三つ葉)	チーズぱん 牛乳	牛ばら 淡色辛みそ 普通牛乳 パルメザンチーズ	精白米 砂糖 サフラワー油 じゃがいも 有塩バター サウザンドドレッシング 板ふ 白玉粉 調合油	しょうが あさつき キャベツ たまねぎ コーン缶詰粒 きゅうり えのきたけ 根みつば	440 Kcal	12.0 g	517 Kcal	14.9 g	
19	火	麦茶 すめい	ごはん カルシウム納豆 南瓜の甘煮 五目ナムル(冬) 豚汁	黒糖バナナ ケーキ 牛乳	納豆 しらす干し プロセスチーズ さらえび 素干し かにかまぼこ ぶたばら 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 砂糖 ごま油 じゃがいも 無塩バター 三温糖 黒砂糖 薄力粉	だいこん かぼちゃ にんじん きゅうり もやし ほうれんそう ごぼう 根深ねぎ バナナ	502 Kcal	27.6 g	558 Kcal	21.4 g	
20	水	牛乳 ラムネ	ごはん 八宝菜 ひじきとチーズのサラダ ごまたくあん 冬瓜のスープ	ねぎせんべい 牛乳	ぶたばら すめいかなると まぐろ油漬缶詰(白) プロセスチーズ 鶏ひき肉 しらす干し 削り節 普通牛乳	精白米 片栗粉 調合油 ごま 和風ドレッシング きよさの皮 マヨネーズ	はくさい にんじん 生しいたけ たけのこ 水煮缶詰 チンゲンサイ ひじき きゅうり コーン缶詰粒 たくあん 漬 えのきたけ とがが 根みつば あさつき	562 Kcal	18.9 g	517 Kcal	20.5 g	
21	木	麦茶 ちーごま	ごはん そぼろ和え ばりばりサラダ ぼんかん 味噌汁(さつま芋・春菊)	ココアクッキー 牛乳	鶏ひき肉 鶏卵 しらす干し 淡色辛みそ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 砂糖 しゅうまいの皮 サフラワー油 和風ドレッシング さつまいも ソフトマーガリン 薄力粉	レタス ゆでだいこん にんじん コーン缶詰粒 ぼんかん しゆんぎ えのきたけ 根深ねぎ	397 Kcal	18.0 g	494 Kcal	20.7 g	
22	金	ヨーグルト	ごはん けんちん焼き 厚揚げ煮 あさりとお松菜の炒め物 かきたま汁(チンゲン菜、卵)	肉まん風蒸しパン 牛乳	さけ 生揚げ あさり水煮缶詰 鶏卵 ぶたひき肉 普通牛乳	精白米 マヨネーズ 砂糖 ごま油 片栗粉 ホットケーキミックス	にんじん 生しいたけ ほんしめじ 根みつば 赤ピーマン こまつな チンゲンサイ たけのこ 水煮缶詰 たまねぎ にんじん しょうが	475 Kcal	25.5 g	552 Kcal	29.2 g	
23	土	牛乳 クッキー	豚肉とれんこんのスパゲッティ 胡瓜のあさずけ グレープフルーツ はんぺんスープ	プリン 麦茶	ぶたろース 鶏卵 はんぺん プリン 普通牛乳	マカロニ・シバグティ サフラワー油	たまねぎ れんこん にんにく きゅうり グレープフルーツ 根みつば	468 Kcal	17.4 g	427 Kcal	17.3 g	
25	月	牛乳 コーンフレーク	ごはん 和風根菜カレー ミモザサラダ 福神漬 りんご	手作りおこし カルピス	大豆水煮缶詰 ゆで卵 乳酸菌飲料	精白米 片栗粉 サフラワー油 マヨネーズ おこし マシュマロ 無塩バター ごま	ごぼう れんこん だいこん たまねぎ ゆでにんじん ほんしめじ しょうが にんにく レタス きゅうり トマト コーン缶詰粒 きゅうり しょうゆ漬 りんご あおのり	604 Kcal	14.0 g	609 Kcal	12.7 g	
26	火	キウイフルーツ	ごはん かじきの甘酢あん ポイルウインナー いんげんソテー 田舎汁	大学芋 麦茶	まかじき ウインナーソーセージ 若鶏もも 木綿豆腐 淡色辛みそ	精白米 薄力粉 サフラワー油 砂糖 ごま油 片栗粉 有塩バター さつまいも 調合油	たまねぎ 青ピーマン にんじん きくらげ さやえんどう ごぼう かぼちゃ 根深ねぎ	524 Kcal	19.6 g	600 Kcal	22.3 g	
27	水	麦茶 マシュマロ	きのこごはん 野菜たっぷりキッシュ じゃこサラダ オレンジ ミルク味噌汁	ホットビスケット レモネード	鶏卵 ホイップクリーム ロースハム プロセスチーズ しらす干し 甘みそ 普通牛乳 ホイップクリーム	精白米 有塩バター じゃがいも 和風ドレッシング 薄力粉 砂糖 メーブルシロップ はちみつ	生しいたけ ほんしめじ しいたけ にんじん にんにく パセリ ブロッコリー トマト きゅうり レタス オレンジ たまねぎ さやいんげん レモン果汁	550 Kcal	14.5 g	600 Kcal	18.0 g	
28	木	牛乳 マンナ	ごはん 豆腐のまさご揚げ 線キャベツ 大根の煮物 ごまみそスープ	ヨーグルト和え(春) 麦茶	木綿豆腐 しばえび 鶏ひき肉 しらす干し 鶏卵 ぶたばら 淡色辛みそ ヨーグルト	精白米 片栗粉 サフラワー油 砂糖 いりごま	にんじん キャベツ だいこん もやし えのきたけ たまねぎ ほうれんそう にんにく しょうが バナナ みかん缶詰 もも缶詰 バインアップル缶詰 いちご	465 Kcal	17.1 g	409 Kcal	16.3 g	