



令和2年 2月号
あすなろ保育園

節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。あたたかくなったり、寒くなったりの「三寒四温」を過ぎて少しずつ春に近づいていきます。子ども達だんだん大きくなり、お兄さん・お姉さんになってきましたね。



☆ 2月のおすすめメニューは、毎年のお楽しみの「福々ごはん」です。硬い節分のお豆がごはんと一緒に炊き込むと柔らかいお豆に変身です。保育園中にいい香りが漂います。

☆ 冬の季節に美味しい葉物野菜も多く取り入れました。冬のほうれん草や小松菜などは栄養価も高く、甘みも増してきます。和え物や汁物にたくさん入ってます。

～きりん組の配膳練習がはじまりました～



◇1月20日からきりん組の配膳練習がはじまりました。順番にお盆を持ってならば、係りのお友だちが、お皿に盛り付けます。減らしてほしい時は「減らしてください」「このくらいでいいですか？」とのやりとりもとても上手にできています。



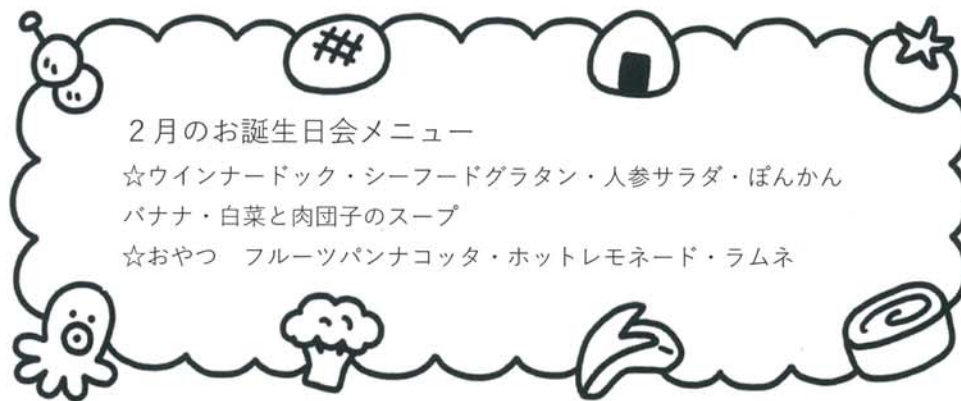
2月のおすすめ
～千草煮～



材料 以上児1人分
ほうれん草 25g
人参 5g
油揚げ 3g
☆だし汁 小さじ2
☆砂糖 3g
☆しょう油 小さじ1

◇ 作り方

- 1 ほうれん草は4cmに切り茹でます
- 2 人参は短冊切りにし茹でます
- 3 油揚げは5mm幅に切り、油抜きをします
- 4 鍋に☆を入れ煮立たせます
- 5 4に2と3を加え汁気がなくなるまで煮詰めます
- 6 5によく絞った1を加え軽く混ぜて出来上がりです



2月のお誕生日会メニュー

☆ウインナードック・シーフードグラタン・人参サラダ・ぼんかん
バナナ・白菜と肉団子のスープ
☆おやつ フルーツパンナコッタ・ホットレモネード・ラムネ



ふれあい会

2月13日はふれあい会です。みんなの大好きなおじいちゃん・おばあちゃんをご招待します。おいしいおやつを用意してお待ちしています。

あすなろ保育園



2月献立表



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：腸子をととのえる	ばんだ・こあら		りす・うさぎ・きりん	
							カロリー	蛋白質	カロリー	蛋白質
1 土	麦茶 ラムネ	スパゲティーミートソース キャベツの胡麻和え いよかん チキンスープ（ちんげん菜・ 白菜）	フルーチェ おせんべい 麦茶	ぶたひき肉普通牛乳	マカロニ・スパゲティ サ フラワー油 砂糖 いりごま パパロア 甘せんべい	たまねぎ ビーマン キャベ ツ いよかん にんじん は くさい チンゲンサイ	443 Kcal	13.4 g	432 Kcal	16.8 g
3 月	牛乳 ウエ ハース	福ふくごはんピックミートボール パンサンスーりんご味噌汁(ツ ナ・キャベツ)	ふらスク(カ レー風味)牛 乳	大豆 ミートボール 鶏卵 淡 色辛みそ まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	精白米 はるさめ 砂糖 ごま 油 観世 薄力粉 マーガリン	刻み昆布 きゅうりりんご キャベツ	578 Kcal	18.6 g	482 Kcal	17.1 g
4 火	ヨーグルト	ごはん かじきの照り焼き 小松 菜の炒りにたくあん きのこ汁	ふかしじゃが (塩)牛乳	まかじき 油揚げ しらす干し 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 ごま サフラ ワー油 蒸しじゃがいも	こまつな たくあん漬 生しいた け えのきたけ ほんしめじ 根 深ねぎ 根みつば	359 Kcal	18.2 g	407 Kcal	20.1 g
5 水	牛乳 マシュ マロ	ごはん そぼろ和え ひじきサラ ダ2 グレープフルーツ 味噌汁 (かぶ、かぶの葉、油揚げ)	コーンフレーク	鶏ひき肉 鶏卵 しらす干し ロースハム 淡色辛みそ 油 揚げ 普通牛乳	精白米 砂糖 マヨネーズ コーンフレーク	ひじき きゅうり にんじん グ レープフルーツ かぶ かぶの 葉 パナナ	547 Kcal	20.5 g	528 Kcal	21.4 g
6 木	りんご	ごはん すき焼き風煮 卵豆腐 茹ブロッコリー くず汁	きな粉パン ケーキ 牛乳	ぶたかたロース 生揚げ 鶏卵 しばえび きな粉 普通牛乳 ホイップクリーム ゆで大豆缶 詰	精白米 しらたき 砂糖 いりご ま マヨネーズ 片栗粉 ホッ トケーキミックス サフラワー油	根深ねぎ 生しいたけ えのき たけ ブロッコリー はくさい ほん しめじ	469 Kcal	19.2 g	552 Kcal	24.0 g
7 金	牛乳 ラムネ	わかめごはん 山の幸のシ チュー ボイルウイナー じゃこ サラダ みかん	ココアクッキー 牛乳	若鶏むね ウイナーソー セージ しらす干し ホイップク リーム 普通牛乳	ご飯 調合油 和風ドレッシン グ ソフトマーガリン 砂糖 薄 力粉	たまねぎ 生しいたけ ぶなし めじ えのきたけ マッシュル ーム水漬缶詰 トマト きゅうりレ タス みかん	481 Kcal	15.4 g	435 Kcal	17.0 g
8 土	麦茶 リッツ	ごはん ふりかけ フィッシュフラ イ レタス添え カリフラワーのトマ ト煮 味噌汁(ふ・もやし)	黒糖蒸しパン 牛乳	ベーコン 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 サフラワー油 有塩バ ター 砂糖 車ふ 薄力粉 ソ フトマーガリン 黒砂糖	レタス カリフラワー たまねぎ トマト ケチャップ もやし	516 Kcal	15.4 g	526 Kcal	17.5 g
10 月	牛乳 おせん べい	ごはん 牛肉のしぐれ煮 粉吹芋 ポパイサラダ 中華風コーン スープ	クリームヨー ルト 麦茶	牛ばら しらす干し 鶏卵 プ レーンヨーグルト ホイップク リーム	精白米 砂糖 サフラワー油 じゃがいも ごま マヨネーズ 片栗粉 ビスケット	しょうが あさつき ほうれんそ う キャベツ にんじん コー ン缶詰 グリーン ゆで根みつば も缶詰	531 Kcal	11.9 g	503 Kcal	9.9 g
12 水	みかん	ごはん かにしゅうまい こんにゃ くのおかか煮 水菜サラダ 味噌 汁(大根、なめこ)	手作りおこし 牛乳	ぶたひき肉 かにかまぼこ か つお節 ささ身 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 ごま油 片栗粉 しゅう まいの皮 こんにゃく サフラワー油 砂糖 ごま 和風ドレッシング お こし マシュマロ 無塩バター	たまねぎ 干しいたけ しょう が 切りみつば だいこん なめ こ水漬缶詰 あおのり	478 Kcal	16.5 g	583 Kcal	20.7 g
13 木	麦茶 するめ いか	ごはん マーボー豆腐 南瓜の 甘煮 もやしとわかめのナムル 味噌汁(青菜・エリンギ)	いもブラン 麦茶	木綿豆腐 ぶたひき肉 淡色 辛みそ ホイップクリーム 普 通牛乳	精白米 砂糖 ごま油 さつま いも ソーダクラッカー	生しいたけ 根深ねぎ かぼ ちゃ もやし 塩わかめ こまつ な エリンギ	401 Kcal	22.4 g	432 Kcal	14.5 g
14 金	牛乳 マンナ	ごはん きこり風カレー マカロニ サラダ ぼんかん 福神漬	チョコレート ムース 麦茶	ぶたばら かにかまぼこ ホイ ップクリーム 普通牛乳 セラチ ン	精白米 じゃがいも サフラ ワー油 マカロニ・スパゲティ 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 ほんしめじ え のきたけ まいたけ 赤ピーマン コーン缶詰粒 ゆで根みつば ぼ んかん きゅうり しょうゆ漬	597 Kcal	15.8 g	591 Kcal	14.7 g
15 土	麦茶 ウエ ハース	クリーム丼 レタスサラダ りんご わかめスープ	ポップコーン 牛乳	ぶたばら 普通牛乳 しらす干 し 木綿豆腐	ご飯 さといも 有塩バター ご ま油 ポップコーン サフラワー 油	ほんしめじ たまねぎ レタス り んご 塩わかめ 根深ねぎ	553 Kcal	14.5 g	516 Kcal	15.2 g
17 月	もも缶	ごはん ハムかつ 線キャベツ 切 干大根の煮つけ 豆腐と塩こぶ のスープ	杏仁豆腐 クッ キー	ロースハム さつま揚げ 木綿 豆腐 普通牛乳	精白米 米粉 サフラワー油 砂糖 ごま ごま油	キャベツ 切干だいこん に んじん 根深ねぎ 昆布 寒 天 みかん缶詰	448 Kcal	12.2 g	426 Kcal	13.8 g
18 火	牛乳 コーン フレーク	ごはん ふりかけ とんとん汁 五 色卵 春菊の味噌マヨサラダ グ レープフルーツ	シガレットロ ール 麦茶	ぶたばら 淡色辛みそ 鶏卵 しばえび かにかまぼこ	精白米 板こんにゃく サフラ ワー油 薄力粉 ごま 有塩バター 調 合油 マヨネーズ ぎょうざの皮 ソ フトマーガリン 砂糖	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん まいたけ えのきたけ あさつき しゅんぎ コーン缶詰 粒 グレープフルーツ	567 Kcal	19.0 g	568 Kcal	19.1 g
19 水	麦茶 ちーか ま	ごはん 鮭の香味蒸し ブロッコ リーしめじのサラダ りんご 冬瓜 とベーコンのスープ	クラッカーク リームサンド 麦 茶	さけ バルメザンチーズ ベー コン	精白米 ごま油 マヨネーズ ご ま ソフトマーガリン ソーダーク ラッカー	根深ねぎ 生しいたけ ゆで根 みつば ブロッコリー ぶなしめ じ りんご とうがん しょうが プ ルーベリージャム	486 Kcal	16.9 g	585 Kcal	19.2 g
20 木	牛乳 リッツ	わかめごはん かきあげ もやしと かにかまの酢味噌和え ミニトマ ト 卵とじうどん	フルーツゼリー (もも、みかん) 麦茶	干しえび かにかまぼこ 鶏も も 鶏卵	ご飯 天ぷら粉 調合油 砂糖 ごま どん オレンジゼリー	たまねぎ にんじん ほんしめじ 切 りみつば かぼちゃ もやし きゅう り ミニトマト あさつき 生しいたけ も も缶詰 みかん缶詰	554 Kcal	16.7 g	507 Kcal	15.4 g
21 金	お誕生日会									
22 土	マシュマロ 牛乳	ごはん ハヤシライス ツナサラ ダ みかん 麦茶	ポテトフライ 麦 茶	牛ばら かつお油漬缶詰	精白米 有塩バター 砂糖 サ フラワー油 フライドポテト	たまねぎ ほんしめじ マッシュ ルーム水漬缶詰 レタス きゅ うり コーン缶詰粒 ブロッコ リー みかん	490 Kcal	10.8 g	461 Kcal	9.5 g
25 火	牛乳 クッ キー	ごはん 納豆和え 芋の甘煮 春 雨の酢のもの 味噌汁(ふ、わ かめ)	おやつナポリタ ン 麦茶	納豆 しらす干し かにかまぼ こ 淡色辛みそ 魚肉ソーセ ージ	精白米 さつまいも 砂糖 はる さめ ごま油 車ふ マカロニ スパゲティ 有塩バター	だいこん きゅうり にんじん 塩 わかめ たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム水漬缶詰 トマ トケチャップ	487 Kcal	16.5 g	449 Kcal	16.1 g
26 水	りんご	ごはん 生姜焼肉 ひじきの煮付 け 青菜の胡麻和え 味噌汁 (長ネギ・しいたけ)	豆腐ドーナツ 牛乳	ぶたもも 淡色辛みそ 油揚げ 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 ごま油 ごま 砂糖 い りごま ホットケーキミックス 調合油	しょうが ひじき にんじん ほう れんそう 根深ねぎ 生しいた け	410 Kcal	15.8 g	496 Kcal	20.1 g
27 木	フルーツポ ンチ2	ごはん ベーコンコロッケ 塩もみ キャベツ 大根のツナ煮 ワンタ ンスープ	カルピスみかん ゼリー 麦茶	鶏卵 ベーコン しらす干し ま ぐろ油漬缶詰 普通牛乳 乳 酸菌飲料 セラチン	精白米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 サフラワー油 ごま 砂 糖 しゅうまいの皮	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん 根深ねぎ チンゲン サイ ほんしめじ レモン果汁 みかん缶詰	409 Kcal	10.9 g	460 Kcal	13.3 g
28 金	麦茶 クラッ カー	ごはん 白身魚のオーロラ焼き 千草煮 たくあん すまし汁(ふ えのき・三つ葉)	マーメイド蒸 しパン 牛乳	くらがじき 油揚げ 鶏卵 普通 牛乳	精白米 サフラワー油 マヨ ネーズ 砂糖 ごま油 車ふ ホットケーキミックス	たまねぎ ほんしめじ ブロッコリー トマ トケチャップ ほうれんそう にんじん もやし しょうが たくあん漬 根みつば えの きたけ マーメイド オレンジジュース	428 Kcal	18.4 g	462 Kcal	21.4 g
29 土	バナナ	彩りソース焼きそば 茹ブロッ コリー みかん 味噌汁(えのき、卵)	プリン 麦茶	ベーコン 鶏卵 淡色辛みそ プリン 普通牛乳	中華めん サフラワー油 いり ごま	キャベツ もやし にんじん ほん しめじ ブロッコリー みかん えのきたけ	362 Kcal	11.0 g	421 Kcal	13.5 g