

令和6年 2月号

あすなるこども園



# 給食だより

暦の上では立春を迎える2月は、まだまだ寒くて乾燥する日が続きます。

2月3日は節分ですね。節分には季節を分けるという意味があります。季節に変わり目は体調を崩しやすいので、毎日の食事には栄養のある物をきちんと摂って、寒さを乗りきっていきましょう。

## 2月の目標

食事の手伝いをしてみよう！

きりん組さんの配膳練習が1月から始まりました。皆とても上手にできています。お家でもお箸を並べたり、ごはんを盛りつけたりなど・・・頼んでみてはいかがでしょうか？お家の方が思うよりできるかもしれません。



## 2月の給食こんだて

2月は冬の季節においしい葉物野菜や、根菜を多く取り入れています。これらの野菜は風邪などに引きにくくするための、粘膜強化に必要なビタミンAを多く含みます。積極的に摂りたいですね。



2月2日は節分献立です。福豆を使った福々ごはんやけんちん汁おやつの鬼蒸しパンなどを、予定しています。楽しみにしていて下さい。



## 2月のおすすめメニュー ～ブロッコリーとしめじのサラダ～

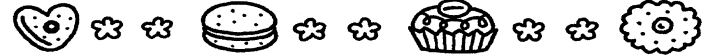


作り方

- 1 ブロッコリーは塩を入れたお湯で、茹でておきます。
- 2 しめじは茹でて、熱いうちに☆と和えて下味をつけておきます。
- 3 ボールに★を混ぜ合わせ、1と2を加えよく混ぜ出来上がりです。

☆△ キのこが苦手なお友だちには茹でて人参やコーン缶などでもおいしくできます。

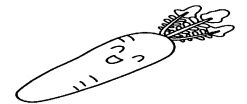
## 2月の誕生日会メニュー



♡ツナライス・ヘルシーミートローフ・マカロニクリーム・ブロッコリーとしめじのサラダ・いちご・イタリアンスープ  
おやつ・・・ジャムサンド・カルピス



## お野菜さわったよ！



大根を見て・・・

ご近所から葉のついた大根をいただきました。それを見た子ども達が「大根は干すとたくあんになるんだよね」と教えてくれました。前日に皆で『ほしておいしい』という絵本を、見た後だったようです。よく覚えてますね！その後には葉を触ったり、根の部分を手で「つめたい」など感触を楽しんでました。



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	木	麦茶 ちーかま	ごはん マーボー豆腐 南瓜の甘煮 キャベツの浅漬け 中華風コーンスープ	ちんすこう 牛乳	ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏卵 普通牛乳	精白米 調合油 砂糖 片栗粉 薄力粉 サフラワー油	生しいたけ 長ねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん コーン缶詰クリーム ゆで根みつば	402 Kcal	14.1 g	483 Kcal	15.7 g
2	金	牛乳 クッキー	福たごはん しゅうまい ポパイ サラダ みかん けんちん汁	鬼蒸しパン 牛乳	大豆 しらす干し 木綿豆腐 鶏卵 普通牛乳 しゅうまい	精白米 ごま マヨネーズ さといも 板こんにやく 薄力粉 有塩マーガリン 砂糖 さつまいも	刻み昆布 ほうれんそう キャベツ にんじん みかん ごぼう だいこん	566 Kcal	18.3 g	558 Kcal	17.9 g
3	土	牛乳 おせんべい	肉みそパゲティータ レタス サラダ パナナ 野菜スープ(ちんげんさい)	プリン 麦茶	ぶたひき肉 淡色辛みそ しらす干し プリン 普通牛乳	マカロニ・スパゲティ サフラワー油 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ あさつき レタス パナナ にんじん チンゲンサイ	422 Kcal	17.3 g	378 Kcal	16.7 g
5	月	麦茶 卵ポーロ	ごはん 厚揚げのオイスター炒め 春雨サラダ たくあん 味噌汁(もやし・まいたけ)	生クリーム和え 麦茶	生揚げ ぶたばら かにかまぼこ 淡色辛みそ 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	生しいたけ たけのこ水煮缶詰 にんじん 長ねぎ にんくしょうが 冷凍ほうれんそう きゅうり たくあん 味噌汁(もやし・まいたけ) パナナ 缶詰白桃缶 バイナップル缶詰 黄桃缶	425 Kcal	9.3 g	432 Kcal	11.0 g
6	火	バナナ	ごはん タルタルフライ 線キャベツ ブロッコリーのおかか煮 白菜とあさりのスープ	チーズばん 牛乳	ゆで卵 削り節 あさり水煮缶詰 普通牛乳 パルメザン チーズ	精白米 マヨネーズ サフラワー油 有塩バター 白玉粉 調合油	きゅうり たまねぎ キャベツ ブロッコリー はくさい にんじん	439 Kcal	17.7 g	509 Kcal	21.5 g
7	水	牛乳 コーンフレーク	わかめごはん 五色卵 春菊の味噌マヨサラダ ミントマト とんとん汁	きなこケーキ 牛乳	鶏胸 ロースハム かにかまぼこ 淡色辛みそ ぶたばら きな粉 ホイップクリーム 普通牛乳	ご飯 調合油 マヨネーズ ごま板こんにやく サフラワー油 薄力粉 有塩バター ホットケーキミックス 三温糖	乾わかめ 冷凍ほうれんそう にんじん たまねぎ しゅんぎ コーン缶詰粒 ミントマト ごぼう だいこん まいたけ えのきたけ	557 Kcal	20.5 g	565 Kcal	21.0 g
8	木	ヨーグルト	ごはん みそ焼肉 ひじきと チーズのサラダ 煮豆 味噌汁(三つ葉・豆腐)	フルーチェ クッキー 麦茶	ぶたもも 淡色辛みそ まぐろ 油漬缶詰(白) プロセスチーズ 豆きんとん 木綿豆腐	精白米 ごま油 ごま 和風ドレッシングタイプ パパロア サブレ	しょうが にんじん だいずも やし なら 乾ひじき きゅうり コーン缶詰粒 根みつば	382 Kcal	16.0 g	351 Kcal	16.2 g
9	金	牛乳 プリッツ	ごはん ツナハンバーグ マカロニのきり風 大根の煮物 わかめスープ	手作りおこし 牛乳	鶏ひき肉 まぐろ味付け缶詰 鶏卵 ぶたばら 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 パン粉 サフラワー油 マカロニ・スパゲティ 有塩バター 砂糖 おこし マシュマロ ごま 有塩マーガリン	たまねぎ コーン缶詰粒 青ピーマン トマトチャップ ホールマト ほんしめじ マッシュルーム 水煮缶 だいこん 塩わかめ 長ねぎ あおのり	549 Kcal	18.6 g	547 Kcal	18.5 g
10	土	牛乳 ウエハース	磯ごはん ポイルウイナー かにかまぼこ きゅうり りんご 味噌汁(ふもやし)	ポップコーン 牛乳	しらす干し しばえび ウイナーソーセージ かにかまぼこ 淡色辛みそ 普通牛乳	ご飯 砂糖 サフラワー油 ごま マヨネーズ 車ふ ポップコーン	塩わかめ トマトケチャップ きゅうり たまねぎ りんご もやし あおのり	525 Kcal	20.0 g	428 Kcal	18.9 g
13	火	麦茶 おせんべい	ごはん チキンピカタ 青菜のしらす和え 人参グラッセ はんぺんスープ	大学芋 牛乳	若鶏ささ身 鶏卵 しらす干し はんぺん 普通牛乳	精白米 薄力粉 調合油 ごま 砂糖 有塩バター さつまいも	あおのり こまつな もやし にんじん 根みつば	418 Kcal	19.5 g	429 Kcal	22.7 g
14	水	牛乳 マシュマロ	コンソメライス 冬野菜のシチュー フライ南瓜 水菜サラダ りんご	チョコレート ムース 麦茶	ウイナーソーセージ 鶏ささ身 ホイップクリーム 普通牛乳 ゼラチン	精白米 有塩バター さつまいも サフラワー油 ごま 砂糖 カバリングチョコレート	青ピーマン にんじん えのきたけ こまつな かぼちゃ みずかけな コーン缶詰粒 りんご	489 Kcal	14.1 g	472 Kcal	13.8 g
15	木	牛乳 マンナ	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 切干ナポリタン 茹ブロッコリー 味噌汁(きやべつ 油揚げ)	生クリームクッキー 牛乳	めかじき ベーコン かつお節 油揚げ 淡色辛みそ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 マヨネーズ 薄力粉 サフラワー油 有塩マーガリン 砂糖	たまねぎ コーン缶詰粒 パセリ 切干しいたけ にんじん 青ピーマン にんじん トマトケチャップ ブロッコリー キャベツ	518 Kcal	20.8 g	493 Kcal	21.0 g
16	金	バナナ	ごはん 納豆和え 芋の甘煮 五目ナムル きんぴら風味味噌汁	マーマレード 蒸しパン 牛乳	納豆 しらす干し 削り節 かにかまぼこ 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 さつまいも 砂糖 ごま油 いりごま ホットケーキミックス	だいこん あさつき ほうれんそう にんじん きゅうり もやし ごぼう 長ねぎ マーマレード	401 Kcal	15.0 g	459 Kcal	17.7 g
17	土	牛乳 リッツ	彩りソース焼きそば グリーン サラダ みかん 野菜スープ	フルーツゼリー 麦茶	ベーコン 鶏卵	中華めん サフラワー油 フレンチドレッシング オレンジゼリー	キャベツ もやし にんじん ほんしめじ きゅうり コーン缶詰粒 ブロッコリー みかん ぶなしめじ たまねぎ 白桃缶 みかん缶詰	446 Kcal	12.7 g	376 Kcal	10.4 g
19	月	ヨーグルト	ごはん 肉じゃが 卵豆腐 いんげんの胡麻和え 味噌汁(ふわかめ)	きなこボール 牛乳	ぶたかたロース 鶏卵 淡色辛みそ 木綿豆腐 きな粉 普通牛乳	精白米 じゃがいも しらたき 砂糖 いりごま 車ふ ホットケーキミックス 調合油	たまねぎ さやえんどう 塩わかめ	410 Kcal	15.8 g	477 Kcal	17.2 g
20	火	牛乳 えびせん	ごはん ふりかけ 磯辺揚げ(竹輪・南瓜) 小松菜のナムル 肉汁うどん	杏仁豆腐	焼き竹輪 ぶたばら 普通牛乳	精白米 天ぷら粉 調合油 ごま油 ゆでうどん サフラワー油 砂糖	かぼちゃ あおのり こまつな 塩昆布 にんくもやし 長ねぎ 生しいたけ えのきたけ 寒天 みかん缶詰 キウイフルーツ	516 Kcal	13.8 g	461 Kcal	12.6 g
21	水	牛乳 米はぜ	ごはん ファイバーカレー 大根と水菜のサラダ 福神漬 いよかん	クリームヨーグルト 麦茶	ぶたもも かにかまぼこ プレーンヨーグルト ホイップクリーム	精白米 じゃがいも 調合油 マヨネーズ ビスケット 砂糖	ごぼう れんこん たまねぎ にんじん だいこん 根みつば きゅうり しょうゆ漬 いよかん 白桃缶	505 Kcal	12.1 g	534 Kcal	11.5 g
22	木	麦茶 ウエハース	<b>誕生日会</b>								
24	土	牛乳 おせんべい	こぎつねご飯 スクランブル エッグ 青菜の胡麻和え パナナ 味噌汁(三つ葉・豆腐)	マドレーヌ 牛乳	若鶏むね 油揚げ 鶏卵 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 ごま 砂糖 有塩バター いりごま ホットケーキミックス 無塩バター はちみつ	にんじん ごぼう ほうれんそう もやし パナナ 根みつば	532 Kcal	20.3 g	596 Kcal	20.8 g
26	月	みかん	ごはん 牛肉のしぐれ煮 れんこん サラダ 煮豆 むらくも汁	ポテトフライ 麦茶	牛ばら 豆きんとん 鶏卵	精白米 しらたき 調合油 砂糖 マヨネーズ ごま 片栗粉 フライポテト サフラワー油	あさつき しょうが れんこん きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ	442 Kcal	8.1 g	521 Kcal	9.7 g
27	火	牛乳 コーンフレーク	ごはん ふりかけ かじきの照り焼き ジャーマンポテト きゅうり ちゃん漬け 味噌汁(豆腐、なめこ)	マカロニあべかわ 牛乳	めかじき ベーコン 淡色辛みそ 木綿豆腐 きな粉 普通牛乳	精白米 薄力粉 調合油 ごま じゃがいも マカロニ・スパゲティ 砂糖 黒砂糖	たまねぎ 青ピーマン きゅうり しょうゆ漬 なめこ 水煮缶詰	476 Kcal	22.3 g	464 Kcal	23.1 g
28	水	麦茶 ラムネ	ごはん はんぺんのはさま揚げ コールスロー サラダ こんにやくの胡麻炒め 味噌汁(わかめ、長ネギ)	ふラスク ココア	はんぺん プロセスチーズ 乾燥卵 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 薄力粉 半生パン粉 サフラワー油 サウザンドレッシング こんにやく ごま 釜揚げ 有塩マーガリン グラニュー糖 砂糖	キャベツ たまねぎ コーン缶詰粒 きゅうり 塩わかめ 長ねぎ	570 Kcal	14.8 g	610 Kcal	19.5 g
29	木	バナナ	ごはん 白菜のバラ肉炒め 里芋の煮物 洋風白和え 味噌汁(かぶ、しめじ)	クラッカークリーム サンド牛乳	ぶたばら 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 しらたき ごま油 さといも 砂糖 ごま マヨネーズ 有塩マーガリン ソーダー クラッカー	はくさい 長ねぎ ヤングコーン にんじん ゆでほうれんそう かぶ ぶなしめじ ブルーベリージャム	529 Kcal	13.4 g	626 Kcal	16.3 g