



令和5年

2月献立表

田無北原保育園

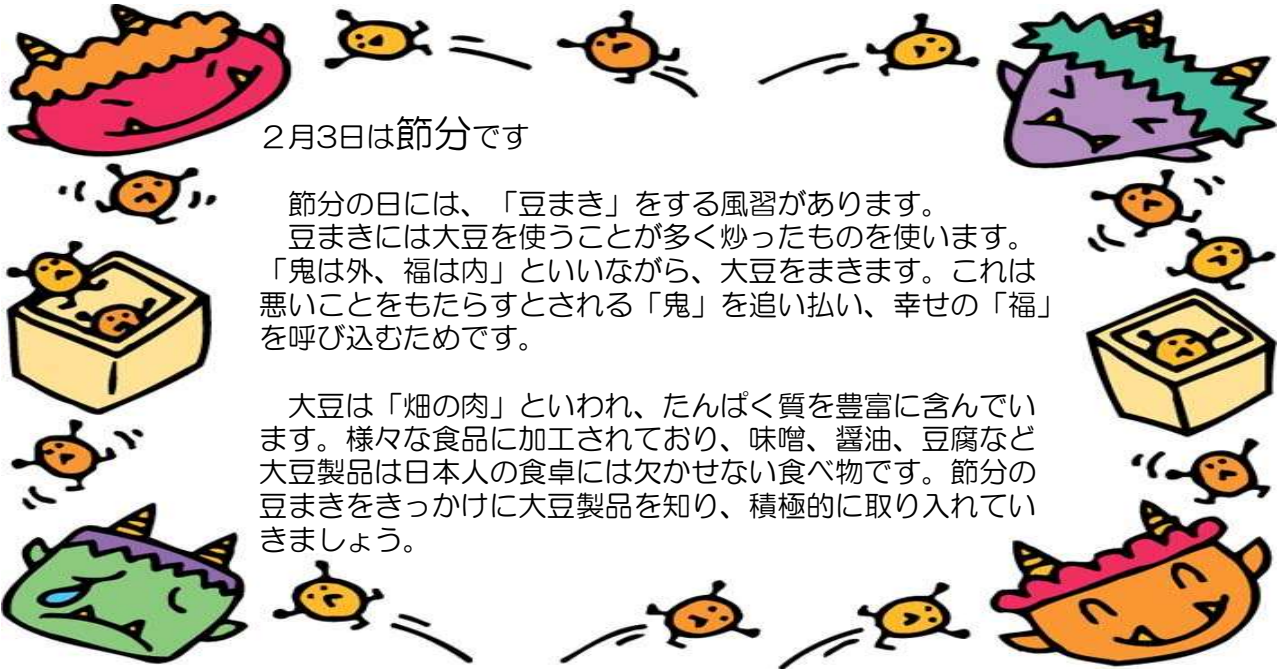


日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	水	牛乳 せんべい	スパゲティミートソース カリフラワーサラダ 白菜のスープ みかん	スパゲティ/油/砂糖/ぎょうざの皮/薄力粉	豚ひき/パルメザンチーズ/豆腐/牛乳/納豆/焼きのり	にんにく/玉葱/人参/マッシュルーム/ピーマン/トマトジュース/カリフラワー/白菜/みかん/葱	牛乳 納豆 せんべい	525Kcal 25.6g
2	木	牛乳 ビスケット	ご飯 ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 豚汁 りんご	胚芽米/パン粉/砂糖/バター/里芋/バター/薄力粉	豚ひき/たまご/牛乳/豚ばら/みそ	玉葱/ほうれん草/コーン/人参/大根/白菜/葱/ごぼう/りんご	牛乳 手作りクッキー	595Kcal 22.9g
3	金	牛乳 せんべい	赤鬼ご飯 鶏の唐揚げ 五目豆 すまし汁 いちご	胚芽米/片栗粉/油/砂糖/薄力粉/さつまいも	チーズ/焼きのり/鶏もも/高野豆腐/大豆/かまぼこ/わかめ/牛乳/のり佃煮 豆まき会	生姜/ごぼう/人参/干し椎茸/えのき/葱/いちご	牛乳 さつま芋 蒸しパン	576Kcal 27.1g
4	土	牛乳 せんべい	わかめうどん 大根の甘辛煮 みかん	うどん/油/三温糖/胚芽米	鶏もも/油揚げ/わかめ/豚ばら/牛乳/海苔 (おにぎりは幼児組のみ海苔が付きます)	人参/椎茸/白菜/葱/大根/みかん	牛乳 菜飯 おにぎり	513Kcal 19.7g
6	月	牛乳 せんべい	ご飯 いよかん ★ヘルシーミートローフ 白菜のおかか和え しめじの味噌汁	胚芽米/片栗粉/砂糖/じゃがいも/食パン/マヨネーズ	豚ひき/豆腐/味噌/わかめ/牛乳/しらす/パルメザンチーズ	玉葱/白菜/人参/しめじ/いよかん	牛乳 じゃこマヨ トースト	526Kcal 21.0g
7	火	牛乳 ウエハース	ご飯 オレンジ 魚の照り焼き ほうれん草サラダ 水菜のすまし汁	胚芽米/砂糖/油/フライドポテト	鮭/豆腐/牛乳/あおのり	生姜/人参/ほうれん草/コーン/トマト/大根/水菜/オレンジ	牛乳 ★のりしお ポテト	529Kcal 21.0g
8	水	牛乳 ゆで人参	★カレーうどん フレンチサラダ りんご	うどん/砂糖/片栗粉/油/胚芽米/ごま	豚ばら/油揚げ/牛乳/しらす	人参/玉葱/えのき/あさつき/キャベツ/胡瓜/みかん/レモン果汁/りんご/れんこん	牛乳 れんこん ご飯	566Kcal 18.8g
9	木	牛乳 干し芋	プティポワンパン 鶏肉のオーロラソース ブロッコリーサラダ 人参スープ みかん	プティポワンパン/マヨネーズ/砂糖/バター/薄力粉	鶏もも/チーズ/ツナ/牛乳/たまご	ブロッコリー/人参/エリンギ/コーン/あさつき/みかん/バナナ	牛乳 バナナ マフィン	560Kcal 24.2g
10	金	牛乳 クラッカー	炒飯 いちご 焼き魚 ★たたき胡瓜 豆苗スープ	胚芽米/油/砂糖/ごま油/薄力粉	豚ひき/たまご/牛乳 乳児:白身魚 幼児:ししゃも	人参/葱/胡瓜/えのき/豆苗/いちご	牛乳 ★ココア ちんすこう	535Kcal 22.0g
13	月	牛乳 せんべい	ご飯 いよかん 鶏の生姜焼き 野菜炒め 青菜のすまし汁	胚芽米/油/ホットケーキミックス/メープルシロップ/バター	鶏もも/ベーコン/牛乳/たまご	生姜/人参/玉葱/キャベツ/もやし/ピーマン/椎茸/葱/チンゲン菜/いよかん	牛乳 ★ホット ケーキ	523Kcal 20.1g
14	火	牛乳 スティック胡瓜	コッペパン オレンジ コロケ (キャベツ・トマト・胡瓜) コーンポタージュ	コッペパン/じゃがいも/油/薄力粉/パン粉/砂糖/マカロニ	豚ひき/たまご/牛乳/豚ばら/あおのり	玉葱/トマト/キャベツ/胡瓜/コーン/オレンジ/人参	牛乳 焼き マカロニ	552Kcal 19.9g
17	金	牛乳 ウエハース	ご飯 デコポン 豆腐つくねの照り焼き もやしのごま和え かまぼこのすまし汁	胚芽米/片栗粉/砂糖/ごま/バター/はちみつ/ホットケーキミックス	鶏ひき/豆腐/たまご/かまぼこ/わかめ/牛乳/クリーム 誕生会	蓮根/玉葱/椎茸/人参/胡瓜/もやし/えのき/葱/オレンジ/いちご	牛乳 カップ ケーキ	521Kcal 20.2g
※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります				月平均栄養価		エネルギー 543Kcal	たんぱく質 21.9g	

★印はあひる組リクエストメニューです



暦の上では春になりますが、まだまだ厳しい寒さが続きますね。2月は一年の中でも気温が低く、室内との気温差がでてくるため体調を崩しやすい季節です。手洗い、うがい、睡眠と、バランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。



2月3日は節分です

節分の日には、「豆まき」をする風習があります。豆まきには大豆を使うことが多く炒ったものを使います。「鬼は外、福は内」といいながら、大豆をまきます。これは悪いことをもたらすとされる「鬼」を追い払い、幸せの「福」を呼び込むためです。

大豆は「畑の肉」といわれ、たんぱく質を豊富に含んでいます。様々な食品に加工されており、味噌、醤油、豆腐など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。

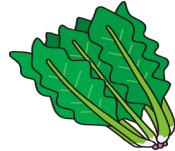
2月の食材紹介

ブロッコリー



緑黄食野菜でビタミンやβ-カロテン、食物繊維が豊富に含まれています。茎にも同じように栄養があります。捨てるのはもったいないので、周囲のかたい皮の部分は切り取ってから調理しましょう。

ほうれん草



カロテンやビタミンCをたくさん含んでいます。特に冬のほうれん草は寒さで甘味が増して栄養もおいしさもアップします。

<食育活動>

1/19 (木) つばめ組

11月に種まきをしたほうれん草と小松菜の収穫をしました。成長していて大きくなりました。

収穫後ホットプレートを使ってみんなの前でソテーして食べました。普段野菜が苦手な子ども、この日は「おいしいー!!」とおかわりしていました。

ほうれん草、小松菜の違いも理解をしていて自分達の育てた野菜に興味を持っていました。収穫も、とても楽しく取り組めていました。



ココアちんすこう
〈材料 4人分〉

- | | | |
|------|-----|--------------------------|
| ・薄力粉 | 60g | ①薄力粉、油、砂糖、ココア材料全てを混ぜ合わせる |
| ・油 | 28g | ②オーブンを180℃に予熱する |
| ・砂糖 | 28g | ③お好みの形にし、13~15分焼く |
| ・ココア | 2g | |

ココアかわりにきな粉を使うときな粉ちんすこうになります。混ぜるだけの簡単おやつになっているので、ぜひご家庭で作ってください♪

