



令和6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	木	牛乳 クラッカー	ご飯 ★マーボー豆腐 かぶの甘酢漬け 豆腐スープ オレンジ	胚芽米/ごま油/砂糖/片栗粉/じゃがいも/油	豚ひき/みそ/豆腐/ベーコン/牛乳/あおのり	生姜/人参/干し椎茸/ねぎ/にら/かぶ/胡瓜/玉葱/豆腐/オレンジ	牛乳 海苔塩 ポテト	613Kcal 21.9g
2	金	牛乳 せんべい	鬼納豆ごはん ★唐揚げ みかん ほうれん草のごま和え 蒲鉾のすまし汁	胚芽米/片栗粉/油/砂糖/ごま/クレープミックス	納豆/チーズ/のり/鶏もも/かまぼこ/わかめ/牛乳/生クリーム 豆まき会	生姜/人参/ほうれん草/えのき/ねぎ/みかん/いちご	牛乳 いちご クレープ	614Kcal 28.5g
3	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン タンドリーチキン ブロッコリー 野菜スープ オレンジ	プティポワンパン/胚芽米	鶏もも/ヨーグルト/牛乳/塩昆布/のり (おにぎりは幼児組のみ海苔がつきます)	玉葱/生姜/ブロッコリー/人参/キャベツ/オレンジ	牛乳 塩昆布 おにぎり	532Kcal 25.5g
5	月	牛乳 スティック 胡瓜	ビビンバ丼 キャベツとツナの甘酢和え 水菜のスープ オレンジ	胚芽米/油/砂糖/ごま油/ホットケーキミックス/はちみつ/バター	鶏ひき/みそ/ツナ/牛乳	にんにく/人参/もやし/ほうれん草/キャベツ/玉葱/コーン/水菜/オレンジ/りんご	牛乳 りんご マフィン	528Kcal 19.5g
6	火	牛乳 ビスケット	★肉うどん 大根の甘辛煮 りんご	うどん/油/砂糖/ぎょうざの皮	豚ばら/鶏もも/牛乳/納豆/のり	人参/白菜/玉葱/葱/生姜/大根/絹さや/りんご	牛乳 ★納豆 せんべい	533Kcal 20.1g
7	水	牛乳 干し芋	ハニーソイパン オレンジ ヘルシーミートローフ ブロッコリー・トマト コーンポタージュ	ハニーソイパン/片栗粉/砂糖/白米/もち米	豚ひき/豆腐/牛乳/みそ	玉葱/ブロッコリー/トマト/コーン/オレンジ	牛乳 五平もち	562Kcal 24.0g
8	木	牛乳 クラッカー	ゆかりご飯 焼き魚 胡瓜とわかめの和え物 豚汁 いちご	胚芽米/砂糖/油/さつまいも/コッペパン	わかめ/しらす/豚ばら/みそ/牛乳/きな粉 乳児:カレイ 幼児:ししゃも	胡瓜/大根/人参/えのき/しめじ/まいたけ/ねぎ/いちご	牛乳 きなこ 揚げパン	602Kcal 24.6g
9	金	牛乳 せんべい	★カレーライス マカロニサラダ もやしとベーコンスープ オレンジ	胚芽米/油/じゃがいも/バター/はちみつ/マカロニ/マヨドレ/砂糖/せんべい	豚もも/ベーコン/ヨーグルト	玉葱/人参/りんご/胡瓜/干しぶどう/もやし/あさつき/オレンジ/バナナ/もも	麦茶 ★フルーツ ヨーグルト せんべい	569Kcal 16.9g
10	土	牛乳 せんべい	鶏南蛮うどん 豚肉とじゃが芋の煮物 みかん	うどん/片栗粉/ごま油/じゃがいも/砂糖/プティポワンパン	鶏もも/豚ばら/牛乳	玉葱/椎茸/人参/白菜/葱/みかん/苺ジャム	牛乳 ジャム ロールパン	517Kcal 20.3g
13	火	牛乳 ビスケット	★スパゲティミートソース コールスローサラダ チンゲン菜のスープ りんご	スパゲティ/油/砂糖/さつまいも/バター/ごま	豚ひき/チーズ/鶏もも/牛乳/生クリーム	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/キャベツ/コーン/えのき/チンゲン菜/りんご	牛乳 スイート ポテト	530Kcal 21.8g
14	水	牛乳 ゆで人参	ロールパン 豆乳クリームシチュー わかめサラダ みかん	ロールパン/バター/じゃがいも/砂糖/油/胚芽米/ごま油	鶏もも/豆乳/ツナ/わかめ/牛乳/鶏もも	玉葱/人参/大根/胡瓜/みかん/干し椎茸	牛乳 中華 おこわ	565Kcal 25.0g
15	木	牛乳 クラッカー	ご飯 オレンジ ★煮魚 ひじきの煮物 かぶの味噌汁	胚芽米/砂糖/強力粉/薄力粉/バター	メダイ/ひじき/さつまいも/油揚げ/みそ/牛乳/チーズ	生姜/ねぎ/人参/絹さや/しめじ/かぶ/かぶの葉/オレンジ	牛乳 手作り チーズパン	508Kcal 25.2g
16	金	牛乳 せんべい	★わかめご飯 みかん 豆腐つくねの照り焼き もやしの胡麻和え えのきのすまし汁	胚芽米/片栗粉/砂糖/ごま油/ごま/バター/はちみつ/ホットケーキミックス	わかめ/鶏ひき/豆腐/かまぼこ/牛乳/生クリーム 誕生会	れんこん/玉葱/椎茸/人参/胡瓜/もやし/えのき/ねぎ/みかん/いちご	牛乳 ココア ケーキ	535Kcal 19.8g

※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
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

月平均栄養価 エネルギー 555Kcal たんぱく質 22.3g

あひる組のみんなに給食とおやつのリクエストメニューを聞きました。
 早いもので卒園まであと2ヶ月…小学校進学に向けて思い出のひとつに
 なると嬉しいです。★印が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。体を温めるためにも早寝早起きをし、しっかり朝食を食べて登園してきてくださいね♪感染症や風邪に負けず元気に過ごしましょう！



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。



<食育活動>

1/11 (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っていました。収穫後ホットプレートを使っておやつにつばめ組のお部屋でソテーにして食べました。何回もおかわりをし、残さず食べていました。自分達の育てた野菜に興味を持ち収穫も、とても楽しく取り組めていました。

1/19 (金) あひる組

あひる組でピーラーを使って人参の皮むきをおこないました。しっかり話を聞きピーラーを使う時の約束を守って丁寧にむくことができていました。2月8日の豚汁作りに向けて練習をすることができました。豚汁作りの日は人参だけではなく、大根の皮もむいてもらう予定です。ご家庭でも一緒に練習してみてください。

<2月の予定>

2月 8日 (木) 幼児組 豚汁作り ・・・・はと組、あひる組エプロン、マスク使用します。

2月20日 (火) はと組 味噌作り ・・・・はと組エプロン、マスク使用します。



※爪を切ってきて頂くようお願い致します。
エプロン・マスクのご用意もお願い致します。



メニューの紹介

<豚汁> 4人分

豚バラ	40g
さつまいも	80g
大根	30g
人参	30g
えのき	20g
しめじ	30g
まいたけ	20g
ねぎ	20g
かつおだし	600g
みそ	35g

<作り方>

- ①さつまいも、大根、人参はいちょう切りにする。
えのき、ねぎは1cm幅に、しめじは小房に分け、まいたけは食べやすい大きさに裂く。
- ②鍋に油を入れ、豚肉を炒める。
- ③だし汁にさつまいも、大根、人参をいれて煮る。
えのき、しめじ、まいたけを入れて煮る。炒めた豚肉を入れて最後にねぎを加える。
- ④具材がやわらかくなったらみそを入れる。



2/8 (木) つばめ組からあひる組が協力して、豚汁作りをします。栄養士が大鍋でみんなに準備してもらった野菜を使い豚汁を作ってみなで食べる予定です！！