くるみの部屋　２月　予定献立表

２０２２年　２月１日

りすのき保育園

		午前食10:00～						午後食14:00～					
		9ヶ月～11ヶ月頃（後期食）		12ヶ月頃～（完了期食）		18ヶ月頃～（移行期食）		9ヶ月～11ヶ月頃（後期食）		12ヶ月頃～（完了期食）		18ヶ月頃～（移行期食）	
1 15	火	軟飯 肉豆腐	みそ汁（かぼちゃ・わかめ） 小松菜のナムル	軟飯 肉豆腐	みそ汁（かぼちゃ・わかめ） 小松菜のナムル	軟飯 肉豆腐	みそ汁（かぼちゃ・わかめ） 小松菜のナムル	けんちんうどん 魚の西京焼き	（大根・人参） キャベツののり和え	けんちんうどん 魚の西京焼き	（大根・人参） キャベツののり和え	けんちんうどん 魚の西京焼き	（大根・人参）
2 16	水	パンがゆ（牛乳） 鶏団子のトマト煮	コーンスープ ブロッコリーのお浸し	パン 鶏団子のトマト煮	コーンスープ ブロッコリーのお浸し	パン 鶏団子のトマト煮	コーンスープ ブロッコリーのお浸し	軟飯 魚の野菜あんかけ	みそ汁（豆腐・わかめ） 粉ふき芋	軟飯 魚の野菜あんかけ	みそ汁（豆腐・わかめ） 粉ふき芋	軟飯 魚の野菜あんかけ	みそ汁（豆腐・わかめ）
3	木	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁（さつま芋・青菜） 大根と人参と昆布の煮物	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁（さつま芋・青菜） 大根と人参と昆布の煮物	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁（さつま芋・青菜） 大根と人参と昆布の煮物	パンがゆ（牛乳） 野菜入りハンバーグ	二色スープ 白菜サラダ	パンケーキ 野菜入りハンバーグ	二色スープ 白菜サラダ	パンケーキ 野菜入りハンバーグ	二色スープ
17	木	軟飯 魚のみそ煮	すまし汁（かぶ・あおさ） 青菜とさつま芋のごま和え	軟飯 魚のみそ煮	すまし汁（かぶ・あおさ） 青菜とさつま芋のごま和え	軟飯 魚のみそ煮	すまし汁（かぶ・あおさ） 青菜とさつま芋のごま和え	パンがゆ（牛乳） 肉団子のトマト煮	根菜スープ ゆでブロッコリー	パンケーキ 肉団子のトマト煮	根菜スープ ゆでブロッコリー	パンケーキ 肉団子のトマト煮	根菜スープ
4 18	金	軟飯 香味ハンバーグ	みそ汁（豆腐・なめこ） さつま芋の天ぷら	軟飯 香味ハンバーグ	みそ汁（豆腐・なめこ） さつま芋の天ぷら	軟飯 香味ハンバーグ	みそ汁（豆腐・なめこ） さつま芋の天ぷら	わかめうどん 豆腐のしらすあんかけ	（白菜・人参） 青菜と麩のお浸し	わかめうどん 豆腐のしらすあんかけ	（白菜・人参） 青菜と麩のお浸し	わかめうどん 豆腐のしらすあんかけ	（白菜・人参）
5 19	土	軟飯 マーボー豆腐	わかめスープ 白菜のお浸し	軟飯 マーボー豆腐	わかめスープ 白菜のお浸し	軟飯 マーボー豆腐	わかめスープ 白菜のお浸し	パンケーキ 鮭と野菜煮	きゃべつスープ さつま芋甘煮	パンケーキ 鮭と野菜煮	きゃべつスープ さつま芋甘煮	パンケーキ 鮭と野菜煮	きゃべつスープ
7 21	月	軟飯 鶏の松風焼き	みそ汁（大根・あおさ） かぼちゃと青菜煮	軟飯 鶏の松風焼き	みそ汁（大根・あおさ） かぼちゃと青菜煮	軟飯 鶏の松風焼き	みそ汁（大根・あおさ） かぼちゃと青菜煮	しらす雑炊 魚のおろし煮	（玉ねぎ・人参） じゃが芋のきんぴら	しらす雑炊 魚のおろし煮	（玉ねぎ・人参） じゃが芋のきんぴら	しらす雑炊 魚のおろし煮	（玉ねぎ・人参）
8 22	火	納豆ご飯 魚の西京焼き	みそ汁（白菜・えのき） ブロッコリーのお浸しお浸し	納豆ご飯 魚の西京焼き	みそ汁（白菜・えのき） ブロッコリーのお浸しお浸し	納豆ご飯 魚の西京焼き	みそ汁（白菜・えのき） ブロッコリーのお浸しお浸し	豚汁うどん キャベツのそぼろ煮	（大根・人参） 蒸かし芋	豚汁うどん キャベツのそぼろ煮	（大根・人参） 蒸かし芋	豚汁うどん キャベツのそぼろ煮	（大根・人参）
9	水	軟飯 揚げ肉団子	みそ汁（豆腐・わかめ） 白菜ののり和え	軟飯 揚げ肉団子	みそ汁（豆腐・わかめ） 白菜ののり和え	軟飯 揚げ肉団子	みそ汁（豆腐・わかめ） 白菜ののり和え	パンがゆ（牛乳） 魚のムニエル人参ソース	ブロッコリーとカリフラワーのスープ じゃがいもサラダ	パン 魚のムニエル人参ソース	ブロッコリーとカリフラワーのスープ じゃがいもサラダ	パン 魚のムニエル人参ソース	ブロッコリーとカリフラワーのスープ
10 25	木 金	軟飯 魚のおろし煮	すまし汁（麩・えのき・人参） ころころサラダ	軟飯 魚のおろし煮	すまし汁（麩・えのき・人参） ころころサラダ	軟飯 魚のおろし煮	すまし汁（麩・えのき・人参） ころころサラダ	パンがゆ（牛乳） ミートローフ	白菜スープ 青菜のソテー	蒸しパン ミートローフ	白菜スープ 青菜のソテー	蒸しパン ミートローフ	白菜スープ
12 26	土	みそ煮込みうどん キャベツのそぼろ煮	（さつま芋・青菜） ブロッコリーのお浸し	みそ煮込みうどん キャベツのそぼろ煮	（さつま芋・青菜） ブロッコリーのお浸し	みそ煮込みうどん キャベツのそぼろ煮	（さつま芋・青菜） ブロッコリーのお浸し	軟飯 煮魚	みそ汁（麩・玉ねぎ） かぼちゃ煮	軟飯 煮魚	みそ汁（麩・玉ねぎ） かぼちゃ煮	軟飯 煮魚	みそ汁（麩・玉ねぎ）
14 28	月	軟飯 魚の塩焼き	すまし汁（豆腐・わかめ） 青菜と麩のお浸し	軟飯 魚の塩焼き	すまし汁（豆腐・わかめ） 青菜と麩のお浸し	軟飯 魚の塩焼き	すまし汁（豆腐・わかめ） 青菜と麩のお浸し	中華雑炊 高野豆腐のそぼろ煮	（白菜・わかめ） 大根と人参のきんぴら	中華雑炊 高野豆腐のそぼろ煮	（白菜・わかめ） 大根と人参のきんぴら	中華雑炊 高野豆腐のそぼろ煮	（白菜・わかめ）
24	木	トマト雑炊 じゃが芋そぼろあんかけ	（キャベツ・トマト） 温野菜サラダ	ドライカレー じゃが芋そぼろあんかけ	きゃべつスープ 温野菜サラダ	ドライカレー 温野菜サラダ	きゃべつスープ	パンがゆ（牛乳） 鮭ハンバーグ	かぼちゃスープ 青菜のソテー	パンケーキ 鮭ハンバーグ	かぼちゃスープ 青菜のソテー	パンケーキ 鮭ハンバーグ	かぼちゃスープ

＜旬の食材＞

大根
白菜
ほうれん草
小松菜
ブロッコリー
カリフラワー
いちご
かんきつ類

お部屋別に食事の展示をしています。

月曜日　くるみ
火曜日　なつめ
水曜日　まつぼっくり
木・金曜日　どんぐり

量は個々に配慮しています
どうぞご覧ください。

☆　離乳食の段階は目安です。おかゆの硬さ、調理形態は一人一人に合わせて配慮していきます。

2月　食事献立表

りすのき保育園

2022年　2月　1日

日にち	曜日	昼食 主食	昼食 汁もの	昼食 主・副菜・付け合わせ	昼食 主・副菜・付け合わせ		午後のおやつ（軽食） なつめ（1才児）　まつぼっくり（2才児）		どんぐり（3～5才児）		カロリー kcal
				なつめ　（1才児） まつぼっくり（2才児） どんぐり（3～5才児）							
1 15	火	七分つきご飯	みそ汁 （かぼちゃ・わかめ）	肉豆腐	小松菜と切り干し大根の ナムル	くだもの	けんちんうどん 干し芋	くだもの ●牛乳	揚げもち・干し芋 けんちん汁	くだもの ●牛乳	611kcal 460kcal
2 16	水	☆●バターロール 1・2才ブレッチェン	●コーンスープ	●タンドリーチキン	ブロッコリーとカリフラワーの フレンチマーマレード	くだもの	2日　きび団子16日炊き込みご飯 みそ汁	くだもの ●牛乳	2日きび団子16日炊き込みご飯 みそ汁	くだもの	518kcal 402kcal
3	木	菜飯	みそ汁 （水菜・さつま芋）	鰯のごま焼き	五目豆煮	くだもの	☆大豆入り金棒ドーナツ 3色スープ	くだもの ●牛乳	☆大豆入り金棒ドーナツ 3色スープ	くだもの ●牛乳	654kcal 460kcal
17	木	七分つきごはん	すまし汁 （かぶ・あおさ）	魚のみそ煮	青菜とさつま芋のごま和え	くだもの	☆●ヨーグルトケーキ 洋風根菜スープ	くだもの ●牛乳	☆●ヨーグルトケーキ 洋風根菜スープ	くだもの ●牛乳	634kcal 476kcal
4 18	金	七分つきごはん	みそ汁 （豆腐・なめこ）	豚の南蛮焼き	☆春菊の天ぷら ふろふき大根	くだもの	★かき卵うどん	くだもの ●牛乳	4日　おんぶうどん 18日　いちご大福・すまし汁	くだもの	705kcal 520kcal
5 19	土	マーボー丼	わかめスープ	白菜ナムル		くだもの	☆●パンケーキ にぎやかスープ	くだもの ●牛乳	☆●パンケーキ にぎやかスープ	くだもの ●牛乳	574kcal 423kcal
7 21	月	七分つきご飯	みそ汁 （大根・あおさ）	鶏のごま焼き	高野豆腐と野菜の煮物	くだもの	焼きそば 水菜と豆腐の中華スープ	くだもの ●牛乳	焼きそば 水菜と豆腐の中華スープ	くだもの ●牛乳	554kcal 391kcal
8 22	火	納豆ご飯	すまし汁 （白菜・えのき）	魚のネギ味噌焼き	青のりポテトビーンズ ブロッコリーのごま和え	くだもの	●蒸かし芋のチーズサンド 豚汁	くだもの ●牛乳	●蒸かし芋のチーズサンド 豚汁	くだもの ●牛乳	594kcal 448kcal
9	水	七分つきご飯	みそ汁 （豆腐・わかめ）	豚の竜田揚げ	黒豆煮 白菜のさっぱり漬け	くだもの	☆●いちごクリームサンド ブロッコリーとカリフラワーのスープ	くだもの ●牛乳	☆●いちごクリームサンド ブロッコリーとカリフラワーのスープ	くだもの ●牛乳	614kcal 435kcal
10 25	木 金	黒米ご飯	すまし汁 （麩・えのき・人参）	魚の バーベキューソース	ころころサラダ 西京みそドレッシング	くだもの	☆●ウインナーとチーズの蒸しパン 白菜とベーコンのスープ	くだもの ●牛乳	☆●ウインナーとチーズの蒸しパン 白菜とベーコンのスープ	くだもの ●牛乳	615kcal 470kcal
12 26	土	カレーうどん		キャベツとミカンの フレンチサラダ	ゆでブロッコリー	くだもの	鮭とゆかりごはん みそ汁	くだもの ●牛乳	鮭とゆかりごはん みそ汁	くだもの	533kcal 409kcal
14 28	月	生姜ご飯	八杯汁 （豆腐・しいたけ・のり）	魚の塩焼き	小松菜のパリパリサラダ	くだもの	●いちごどら焼き スープ	くだもの ●牛乳	●いちごどら焼き スープ	くだもの ●牛乳	608kcal 442kcal
24 ☆	木	●ドライカレー	3匹のくまの きゃべつスープ	▲温野菜サラダ		くだもの	☆●誕生会ケーキ ●かぼちゃスープ	くだもの ●牛乳	☆●誕生会ケーキ ●かぼちゃスープ	くだもの ●牛乳	611kcal 460kcal

節　　分　2月3日

節分とは「季節を分ける」ことを意味しています。
春は一年の始まりとされ、特に大切にされました。そのため立春の前日だけを節分と呼ぶようになりました。

豆まき
季節の変わり目には邪気（鬼）が生まれると信じられ、それを追い払う 為の儀式とされています。豆は「魔を滅ぼす力」があると考えられ「魔目（豆）」を鬼の目にぶつけることで無病息災を願います。

柊鰯
焼いた鰯の頭に柊の小枝を刺したものをいえの入口に魔除けとして 飾ります。柊のトゲで鬼の目をつついて退治し、鰯を焼くと臭いが出ることから 鬼を寄せ付けないとされています。
保育園でもみんなの健康と幸せを願い、お昼にいわしのごま焼き、五目豆煮、おやつに大豆入り金棒ドーナツを食べます。

保育園では新聞紙で豆を作って豆まきを楽しみます。
炒り大豆は、子どもにとっては誤嚥、窒息すると危険な食品なので、ご家庭でも気を付けて、
節分を楽しんでください。

＜免疫力を高める食材＞

肉・魚・卵・大豆・乳製品：たんぱく質
体や菌やウイルスなどから守る免疫物質の素になります。良質なたんぱく質を バランスよく摂取しましょう。

緑黄色野菜：ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEなど
ビタミンやミネラルの摂取減になる食材です。野菜の色素によって摂取できる 栄養素も異なります。なるべく様々な色の野菜を摂れるといいですね。

きのこ・海草：食物繊維・ビタミンD
食物繊維には腸内環境を整え、天日に干した干椎茸などは、紫外線の作用 でビタミンDが豊富です。ビタミンDには免疫機能を調整する作用があります。

発酵食品：納豆・漬物・・ヨーグルト・味噌・しょうゆなど
発酵食品は腸内環境を整え免疫機能を調節する乳酸菌やビフィズス菌などの 善玉菌の増加と悪玉菌を抑制する働きがあります。

身体を温める
体温が低下すると免疫力が低下すると言われています。朝起きてすぐは体温が 低くなっているので冷たいものは避け、常温や温かい飲み物がいいですね。

体調を崩しやすいこの時期には、風邪をひかないように様々な食材をバランスよく食べ、免疫力を高めて元気に乗り切りましょう！！

＜今月の主な食事予定＞

3日（木）節分…お昼にいわしのごま焼き・五目豆煮　おやつに大豆入り金棒ドーナツを食べます
4日（金）こりすキッチン…おんぶうどん作りをします。
　　どんぐりはエプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。
24日（木）誕生会…ロールケーキでお祝いします。

- 食事・おやつの時にはおかわりを用意し、個別に量の調節をしています。
- 日中お茶を用意し水分補給しています。
- 延長保育の時間におやつの用意があります。
- 食材の入荷によっては献立を変更することがあります。

※　＜　　＞は1才児移行食です。
なつめ（1才児）は七分つきご飯・生姜ご飯
黒米ご飯の時は、白米を食べています。

＜アレルギー表示＞

3アレルギー食品が含まれるものに記号表示をします。
アレルギーのあるお子さんには個々に　合わせて代替食を用意します。
★　鶏卵そのもの
☆　鶏卵　つなぎ
▲　マヨネーズ
●　牛乳・乳製品

保育園での昼食と午後のおやつの
上段は幼児一人分、下段は乳児一人分の
摂取量（カロリー）の目安を表示しています。

今月のくだもの

りんご・いちご・かんきつ類　から
選んで食べています。

一日の栄養目標量の目安

3～5歳児 （1～2才児）	一日の 必要量	保育園での 摂取量	家庭での 摂取量
エネルギー（kcal）	1350 kcal （990kcal ）	596kcal （520kcal ）	754 kcal （470kcal ）
たんぱく質（g ）	53g （40g）	24g （20g）	29g （20g）
脂質（g）	37g （28g）	19g （14g）	18g （14g）

保育園での摂取量を目安に、家庭でも朝食、夕食をしっかり食べてください。

～旬の食材～
たら・ぶり・わかさぎ・かじき・大根・ブロッコリー・カリフラワー・春菊・菜の花
ほうれん草・小松菜・白菜・水菜・三つ葉・せり・ネギ・にら・イチゴ・かんきつ類