

くるみの部屋 2月 予定献立表

2023年

2月 1日
りすのき保育園

		12ヶ月頃～ (完了期食)			18ヶ月頃～ (移行期食)			12ヶ月頃～ (完了期食)			18ヶ月頃～ (移行期食)		
15	水	パン 1日 鮭ハンバーグ 15日 ミートローフ	白菜スープ じゃが芋サラダ	くだもの	パン 1日 鮭ハンバーグ 15日 ミートローフ	白菜スープ じゃが芋サラダ	くだもの	おにぎり みそ汁 (玉ねぎ・あおさ)	くだもの	おにぎり みそ汁 (玉ねぎ・あおさ)	くだもの	魚と野菜の煮物	
16	木	軟飯 肉豆腐	みそ汁 (大根・えのき) 青菜のお浸し	くだもの	軟飯 肉豆腐	みそ汁 (大根・えのき) 青菜のお浸し	くだもの	わかめ雑炊 魚のおろし煮	(豆腐・わかめ) さつま芋煮	くだもの	わかめ雑炊 魚のおろし煮	(豆腐・わかめ) さつま芋煮	
17	金	軟飯 魚のごま焼き	みそ汁 (豆腐・青菜) 青のりポテト	くだもの	軟飯 魚のごま焼き	みそ汁 (豆腐・青菜) 青のりポテト	くだもの	煮込みうどん マーボ白菜	(かぼちゃ・青菜) ブロッコリーのお浸し	くだもの	煮込みうどん マーボ白菜	(かぼちゃ・青菜)	
18	土	煮込みうどん キャベツそぼろ煮	(青菜・にんじん) 大根サラダ	くだもの	煮込みうどん キャベツそぼろ煮	(青菜・にんじん) 大根サラダ	くだもの	おにぎり 魚の野菜あんかけ	みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) じゃが芋の きんぴら	くだもの	おにぎり 魚の野菜あんかけ	みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	
20	月	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (切り干し大根・あおさ) 青菜ののり和え	くだもの	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (切り干し大根・あおさ) 青菜ののり和え	くだもの	蒸しパン 鮭と野菜煮	根菜スープ さつま芋豆乳煮	くだもの	蒸しパン 鮭と野菜煮	根菜スープ	
21	火	軟飯 メンチカツ	みそ汁 (なめこ・麩) 白菜サラダ	くだもの	軟飯 メンチカツ	みそ汁 (なめこ・麩) 白菜サラダ	くだもの	焼き芋 魚の煮物	きゃべつスープ 青菜お浸し	くだもの	焼き芋 魚の煮物	きゃべつスープ	
22	水	軟飯 魚の塩焼き	すまし汁 (豆腐・わかめ) ブロッコリー ごま和え	くだもの	軟飯 魚の塩焼き	すまし汁 (豆腐・わかめ) ブロッコリー ごま和え	くだもの	パン ミートローフ	スープ キャベツサラダ	くだもの	パン ミートローフ	スープ	
23	木	軟飯 つくねハンバーグ	みそ汁 (大根・麩) 青菜と人参の 和え物	くだもの	軟飯 つくねハンバーグ	みそ汁 (大根・麩) 青菜と人参の 和え物	くだもの	煮込みうどん 豆腐のしらす あんかけ	(かぼちゃ・青菜) 白菜のり和え	くだもの	煮込みうどん 豆腐のしらす あんかけ	(かぼちゃ・青菜)	
24	金	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (麩・わかめ) 切り干し大根煮	くだもの	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (麩・わかめ) 切り干し大根煮	くだもの	パンケーキ キャベツの そぼろ煮	人参スープ かぼちゃ ミルク煮	くだもの	パンケーキ キャベツの そぼろ煮	人参スープ	
25	土	洋風雑炊 大根のそぼろ煮	(キャベツ・トマト) コロコロサラダ	くだもの	洋風雑炊 大根のそぼろ煮	(キャベツ・トマト) コロコロサラダ	くだもの	蒸しパン しらすじゃが	スープ ブロッコリー ごま和え	くだもの	蒸しパン しらすじゃが	スープ	
27	月	軟飯 鶏団子	みそ汁 (さつま芋・青菜) 小松菜と麩の 和え物	くだもの	軟飯 鶏団子	みそ汁 (さつま芋・青菜) 小松菜と麩の 和え物	くだもの	パンケーキ 魚のムニエル 人参ソース	二色スープ 粉ふき芋	くだもの	パンケーキ 魚のムニエル 人参ソース	二色スープ	
28	火	軟飯 魚の揚げ煮	みそ汁 (白菜・なめこ) ほうれん草の のり和え	くだもの	軟飯 魚の揚げ煮	みそ汁 (白菜・なめこ) ほうれん草の のり和え	くだもの	しらす雑炊 肉団子	(人参・玉ねぎ) キャベツ ごま和え	くだもの	しらす雑炊 肉団子	(人参・玉ねぎ)	
29	水	パン じゃが芋の ミートソースがけ	スープ ブロッコリー ソテー	くだもの	パン じゃが芋の ミートソースがけ	スープ ブロッコリー ソテー	くだもの	みそ雑炊 鮭ハンバーグ	(かぼちゃ・白菜) 二色お浸し	くだもの	みそ雑炊 鮭ハンバーグ	(かぼちゃ・白菜)	

旬の食材
大根 かぶ ごぼう 人参 白菜 ほうれん草 小松菜 ブロッコリー カリフラワー みかん りんご



☆ 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。

日にち	曜日	昼食			午後のおやつ(軽食)		
		主食	汁もの	主・副菜・付け合わせ	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
15	水	食パン	白菜スープ	どんぐり 1日 ●ウインナーソーテ ☆●ミートローフ ▲ブロッコリー入り じゃが芋サラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	630kcal 470kcal
16	木	七分つきご飯	みそ汁 (大根・えのき)	『ねぎぼうずのあさたろう』 の肉豆腐	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	589kcal 456kcal
17	金	菜飯	みそ汁 (豆腐・にら)	いわしのごま焼き	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	652kcal 473kcal
18	土	カレーうどん		スティックサラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	473kcal 320kcal
20	月	七分つきご飯	みそ汁 (切り干し大根・青菜)	肉じゃが カレー風味	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	591kcal 437kcal
21	火	七分つきご飯	みそ汁 (なめこ・水菜)	☆豚カツ <メンチカツ>	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	591kcal 424kcal
8	水	黒豆と梅干し ご飯	八杯汁 (椎茸・豆腐・のり)	魚の塩こうじ焼き	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	640kcal 497kcal
9	木	七分つきご飯	みそ汁 (大根・油揚げ)	☆つくねハンバーグ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	567kcal 403kcal
10	金	七分つきご飯	すまし汁 (☆はんぺん・わかめ)	魚のネギみそ焼き	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	664kcal 503kcal
25	土	ハヤシライス	ブロッコリースープ	ココロサラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	653kcal 479kcal
13	月	七分つきご飯	みそ汁 (さつま芋・水菜)	鶏のネギソース <揚げ団子ネギソース>	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	647kcal 479kcal
14	火	14日 七分つきご飯 28日 おにぎり	みそ汁 (白菜・なめこ)	魚の揚げ煮	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	584kcal 432kcal
22	水	●バターパン	スープ	●シェパーズパイ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	628kcal 476kcal

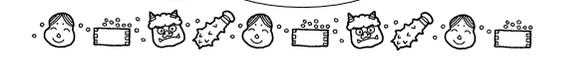
節分 2月3日



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。
柗鯛
焼いた鯛の頭に柗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。柗のトゲで鬼の目をつついて退治し、鯛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、青のりポテトビーンズ、おやつに大豆入り金棒ドーナツをいただきます。

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。



料理名の由来

ふるふきだいこん【風呂吹き大根】
江戸時代、伊勢地方では熱い蒸し風呂が好まれ、垢をとるのに身体にふうふうと息を吹きかけていたそうです。その様子と熱い大根にふうふうと息を吹きかけて食べる様子が似ていたので、「風呂吹き大根」と呼ばれるようになったそうです。

きぬかつぎ【衣被ぎ】
里芋の一部に皮が付いた様子が、平安時代の位の高い女性の衣装『衣被ぎ』を連想させられるものであったのが由来

はちはいじる【八杯汁】
宮崎県の郷土料理。古くから冠婚葬祭や法事の時の精進料理として食されていた。名前の由来『8杯食べてしまうほどおいしいから』『一丁の豆腐で8杯分できるから』などと言われている。

シェパーズパイ
イギリスの伝統料理で、ひき肉の煮込みの上にマッシュポテトをのせてオーブンで焼いたもの。羊飼(シェパード)が名前の由来

ちゃんちゃん焼き
鮭などの魚と野菜を焼いて味噌などで調味した、北海道の漁師町

<今月の主な食事予定>

3日(金)節分...お昼にいわしのごま焼き・青のりポテトビーンズ
おやつに大豆入り金棒ドーナツを食べます

9日(木)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。

21日(火)かんきつ比べ
22日(水)誕生会...カップケーキでお祝いをします。
28日(火)お弁当箱給食

- 食事・おやつ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を用意があります。
- 食材の入荷によっては献立を変更することがあります。

『ねぎぼうずのあさたろう』
『にんじん だいこん ごぼう』
『おとうふやさん』『桃太郎』
『どんくまさん』『3びきのくま』
『3じのおちやにきてください』
の絵本にまつわる料理です。
こりす展でも展示します。

<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
■ ナッツ類

※ < >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。

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)	606kcal (536kcal)	744 kcal (454kcal)
たんぱく質(g)		53g (40g)	23g (21g)	30g (19g)
脂質(g)		37g (28g)	20g (15g)	17g (13g)

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・セリ・ネギ・にら・イチゴ・かんきつ類