

くるみの部屋 2月 予定献立表

2019年 2月

		12ヶ月頃～			18ヶ月頃～			12ヶ月頃～			18ヶ月頃～		
1	金	軟飯 魚のフライ	みそ汁 (豆腐・あおさ) じゃが芋サラダ	くだもの	軟飯 魚のフライ	みそ汁 (豆腐・あおさ) じゃが芋サラダ	くだもの	おにぎり かぼちやのそぼろあんかけ	すまし汁 (青菜・人参) キャベツの ごま和え	くだもの	おにぎり かぼちやのそぼろあんかけ	すまし汁 (青菜・人参) くだもの	
2 16	土	味噌煮込み うどん 豆腐のあんかけ	(玉ねぎ・青菜) ナムル	くだもの	味噌煮込み うどん 豆腐のあんかけ	(玉ねぎ・青菜) ナムル	くだもの	軟飯 煮魚	すまし汁 (わかめ・麩) 大根と人参の きんぴら	くだもの	軟飯 煮魚	すまし汁 (わかめ・麩) くだもの	
4 18	月	軟飯 香味ハンバーグ	みそ汁 (大根・青菜) 青菜の のり和え	くだもの	軟飯 香味ハンバーグ	みそ汁 (大根・青菜) 青菜の のり和え	くだもの	パン 魚の野菜 あんかけ	ブロッコリーとカリフ ラワーのスープ かぼちやの 煮物	くだもの	パン 魚の野菜 あんかけ	ブロッコリーとカリフ ラワーのスープ くだもの	
5 19	火	納豆ご飯 魚の塩焼き	みそ汁 (玉ねぎ・かぼちや) 切り干し 大根煮	くだもの	納豆ご飯 魚の塩焼き	みそ汁 (玉ねぎ・かぼちや) 切り干し 大根煮	くだもの	しらすうどん 豆腐のあんかけ	(青菜・人参) さつま芋の 天ぷら	くだもの	しらすうどん (青菜・人参) 豆腐のあんかけ	くだもの	
6 20	水	パン ミートローフ	青菜のスープ ブロッコリーとカリフ ラワーのやわらか煮	くだもの	パン ミートローフ	青菜のスープ ブロッコリーとカリフ ラワーのやわらか煮	くだもの	軟飯 魚の西京焼き	みそ汁 (わかめ・麩) 二色お浸し	くだもの	軟飯 魚の西京焼き	みそ汁 (わかめ・麩) くだもの	
7 21	木	軟飯 鶏ハンバーグ	みそ汁 (白菜・麩) 五目煮豆	くだもの	軟飯 鶏ハンバーグ	みそ汁 (白菜・麩) 五目煮豆	くだもの	パンケーキ 魚のムニエル 人参ソース	ほうれん草スープ カボチャサラダ	くだもの	パンケーキ 魚のムニエル人参ソース	ほうれん草スープ くだもの	
8 22	金	軟飯 魚の味噌 マヨネーズ焼き	みそ汁 (あおさ・麩) さつま芋の 天ぷら	くだもの	軟飯 魚の味噌 マヨネーズ焼き	みそ汁 (あおさ・麩) さつま芋の 天ぷら	くだもの	軟飯 ハンバーグ	すまし汁 青菜と人参の お浸し	くだもの	軟飯 ハンバーグ	すまし汁 くだもの	
9 23	土	軟飯 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 (玉ねぎ・青菜) じゃが芋の 煮物	くだもの	軟飯 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 (玉ねぎ・青菜) じゃが芋の 煮物	くだもの	夕焼け雑炊 魚と野菜の煮物	(人参・しらす) わかめと麩の やわらか煮	くだもの	夕焼け雑炊 (人参・しらす) 魚と野菜の煮物	くだもの	
25	月	軟飯 マーボ豆腐	みそ汁 (かぼちや・麩) 青菜ののり和え	くだもの	軟飯 マーボ豆腐	みそ汁 (かぼちや・麩) 青菜ののり和え	くだもの	パン 鮭ハンバーグ	きゃべつスープ ブロッコリー サラダ	くだもの	パン 鮭ハンバーグ	きゃべつスープ くだもの	
12 26	火	軟飯 メンチカツ	すまし汁 (麩・人参) 青菜と人参の ごま和え	くだもの	軟飯 メンチカツ	すまし汁 (麩・人参) 青菜と人参の ごま和え	くだもの	味噌煮込み うどん 豆腐のしらす あんかけ	(青菜・さつま芋) かぼちや煮	くだもの	味噌煮込み うどん 豆腐のしらす あんかけ	(青菜・さつま芋) くだもの	
13	水	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (大根・なめこ) キャベツの おかか和え	くだもの	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (大根・なめこ) キャベツの おかか和え	くだもの	パン 白身魚の野菜 入りハンバーグ	トマトスープ ゆで ブロッコリー	くだもの	パン 白身魚の野菜 入りハンバーグ	トマトスープ くだもの	
14 28	木	軟飯 鶏の揚げ団子	すまし汁 (豆腐・あおさ) ナムル	くだもの	軟飯 鶏の揚げ団子	すまし汁 (豆腐・あおさ) ナムル	くだもの	蒸しパン しらすじゃが	二色スープ わかめと麩の やわらか煮	くだもの	蒸しパン しらすじゃが	二色スープ くだもの	
15	金	軟飯 魚のごま焼き	みそ汁 (玉ねぎ・麩) 小松菜と麩の お浸し	くだもの	軟飯 魚のごま焼き	みそ汁 (玉ねぎ・麩) 小松菜と麩の お浸し	くだもの	けんちんうどん あんかけ豆腐	(大根・人参) さつま芋の煮物	くだもの	けんちん うどん あんかけ豆腐	(大根・人参) くだもの	
27	水	軟飯 マーボ白菜	すまし汁 (大根・人参) ゆでブロッコリー	くだもの	軟飯 マーボ白菜	すまし汁 (大根・人参) ゆでブロッコリー	くだもの	中華雑炊 鮭と野菜の煮物	(わかめ・人参) ごま和え	くだもの	中華雑炊 (わかめ・人参) 鮭と野菜の煮物	くだもの	

旬の食材  
大根・ほうれん草・小松菜  
白菜・ブロッコリー・カリフラワー  
みかん・いちご

節分  
2月3日は節分です  
季節の節を分けるという意味の節分には、  
豆まきをして邪気を払い清めます。季節の  
変わり目は天候が不安定なため、病気に  
かかりやすくその悪い鬼(病気)を追い払う  
のです。  
その他にも戸口にいわしの頭やひいらぎを  
さします。いわしはその臭みで鬼が近づか  
ないように、ヒイラギは葉のとげで鬼の目を  
刺して、家の中への侵入を防ぐためです。

☆ 離型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

2019年 2月 1日

日にち	曜日	朝の水分補給	昼食		なつめ(1才児)・まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)		午後のおやつ(軽食)			
			主食	汁もの	主菜・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	
1	金		菜飯	みそ汁 (豆腐・わかめ)	いわしフライ	大豆のサラダ	くだもの	おにぎりくかぼちゃのそぼろあんかけ すまし汁	くだもの 恵方巻 すまし汁	642kcal 513kcal
2 16	土		マーボうどん		ナムル		くだもの	炊き込みご飯<煮魚> すまし汁	くだもの 炊き込みご飯 すまし汁	634kcal 507kcal
4 18	月		七分つきご飯	みそ汁 (大根・油揚げ)	豚の香味焼き	レンコンステーキ 青菜ののり和え	くだもの	きな粉揚げパン<魚の野菜あんかけ> ブロッコリーとカリフラワーのスープ 牛乳	くだもの きな粉揚げパン ブロッコリーとカリフラワーのスープ 牛乳	618kcal 494kcal
5 19	火		ほうれん草 納豆ご飯	みそ汁 (かぼちゃ・ネギ)	魚の塩焼き	切り干し大根煮	くだもの	カレーうどん<豆腐のあんかけ> すめ	くだもの カレーうどん すめ	618kcal 494kcal
6 20	水		6日練りこみパン 20日バターロール	かき卵スープ (にら・えのき)	ミートローフ	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	生姜ご飯<魚の西京焼き> みそ汁(なめこ・わかめ)	くだもの 生姜ご飯 みそ汁(なめこ・わかめ)	632kcal 505kcal
7 21	木		七分つきご飯	みそ汁 (白菜・麩)	鶏のカレー焼き	7日五目豆煮・青菜のおかか 和え 21日 里芋の揚げ煮・青菜の おかか和え	くだもの	人参ケーキ<魚のムニエル> ほうれん草・しめじ・コーンスープ 牛乳	くだもの 人参ケーキ ほうれん草・しめじ・コーンスープ 牛乳	535kcal 428kcal
8 22	金		七分つきご飯	みそ汁 (あおさ・ごぼう)	▲魚のネギみそ マヨネーズ焼き	大豆の天ぷら	くだもの	ひじき入り炊き込みご飯<ハンバーグ> すまし汁	くだもの 8日おんぶうどん 22日ひじき入り炊き込みご飯 すまし汁	683kcal 546kcal
9 23	土		豚丼	みそ汁 (豆腐・青菜)	▲ポテトサラダ	ゆでブロッコリー	くだもの	麩のラスク<魚と野菜の煮物> にぎやかスープ 牛乳	くだもの 麩のラスク にぎやかスープ 牛乳	672kcal 538kcal
25	月		黒米ご飯	みそ汁 (里芋・わかめ)	高野豆腐の卵とじ	青菜ののり和え	くだもの	揚げもち<鮭ハンバーグ> けんちん汁 牛乳	くだもの 揚げもち けんちん汁 牛乳	609kcal 487kcal
12 26	火		七分つきご飯	すまし汁 (水菜・えのき・麩)	チキンカツ	菜の花のごま和え	くだもの	クッキー<豆腐のしらすあんかけ> コーンスープ 牛乳	くだもの 12日きな粉クッキー 26日マーブルクッキー コーンスープ 牛乳	620kcal 496kcal
13	水		七分つきご飯	みそ汁 (大根・なめこ)	肉豆腐	大豆のぎすけ煮	くだもの	フレンチトーストマーマレード風味 スープ<自身魚の野菜入りハンバーグ> 牛乳	くだもの フレンチトーストマーマレード風味 スープ 牛乳	632kcal 505kcal
14 28	木		小松菜じゃこ ふりかけごはん	八杯汁	鶏のから揚げ ネギソース	ナムル	くだもの	14日 くるくるパン<しらすじゃが> 28日 ごまごませんべい にらのかき卵スープ 牛乳	くだもの 14日 くるくるパン 28日 ごまごませんべい にらのかき卵スープ 牛乳	592kcal 473kcal
15	金		七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・にら)	いわしのごま焼き	小松菜ワンタンサラダ 黒豆煮	くだもの	ホーシヨール<あんかけ豆腐> 中華スープ 牛乳	くだもの ホーシヨール 中華スープ 牛乳	691kcal 552kcal
27 ☆	水		春巻き丼	根菜スープ (大根・人参・ごぼう)	▲温野菜サラダ		くだもの	誕生会ケーキ<鮭と野菜の煮物> 白菜と肉団子のスープ 牛乳	くだもの 誕生会ケーキ 白菜と肉団子のスープ 牛乳	719kcal 575kcal

◎◎◎◎◎◎◎◎ 節 分 ◎◎◎◎◎◎◎◎

🍡 2月3日は節分です 🍡

季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気を払い清めます。季節の変わり目は天候が不安定なため、病気にかかりやすくその悪い鬼(病氣)を追い払うのです。その他にも戸口にいわしの頭やひいらぎをさします。いわしはその臭いで鬼を近づかないように、ヒイラギは葉のとげで鬼の目を刺して、家の中への侵入を防ぐためです。

保育園では2月1日に、いわしのフライ・大豆のサラダ おやつに幼児は恵方巻を食べます。

**大豆**

大豆はたんぱく質が多く、ゆで大豆100gには、約16gも含まれています。これは鶏もも肉100gと同じくらいで食物の中でも多い量です。たんぱく質は子どもの成長に欠かせない大切な栄養なので積極的に摂りたいですね。日本ではよく、ご飯とみそ汁やご飯と納豆のように、米と大豆製品を組み合わせて食べています。米と大豆はとても相性の良い食品です。米は大豆の、大豆は米の足りない栄養素をお互いに補い合ってくれるためです。米と大豆と一緒に食べることで日本人の食と健康を支えています。

**ごま**

古くから世界各国で栽培されてきたごまは、良質なたんぱく質を含みビタミンE、B群、カルシウム、鉄などのミネラルも豊富な健康食品です。中でも注目されているのがセサミンです。強い抗酸化作用があり老化防止肝機能の改善、悪玉コレステロールを低下させ動脈硬化を防ぐなどの効果が期待できます。栄養分をしっかり摂るには、すって固い皮を壊すことが大切です。

～旬の食材～  
たら・ぶり・わかさぎ  
春菊・菜の花・ほうれん草・小松菜・白菜  
三つ葉・セリ・水菜・ネギ・ニラ  
大根・ブロッコリー・カリフラワー  
いちご・かんきつ類



<今月の主な食事予定>

- 1日(金) 節分 … 豆まき
- 6日(水) りんごカフェ … 木の葉の部屋でおやつを試食を用意しています。お迎えの前にホット一息どうぞ。(16:00~17:30)
- 8日(金) こりすキッチン … おんぶうどん作りをします。エプロンと三角巾の用意をお願いします。
- 14日(木)・15日(金)・16日(土) こりす展 … こりすキッチンの様子の写真の展示します。
- 27日(水) 誕生会 … いちごのロールケーキでお祝いします。食べ物のお話 … かんきつ比べをします。



<アレルギー表示>  
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た代替食を用意します。

▲ マヨネーズ

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～  
温州みかん・ポンカン・ネーブル  
いよかん・はっさく・きんかん  
いちご・りんご・バナナ  
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)		1320kcal (1050kcal)	631kcal (504kcal)	689kcal (546kcal)
たんぱく質(g)		53g (40g)	25g (20g)	28g (20g)
脂質(g)		37g (30g)	18g (14g)	19g (16g)

☆ 食事の時にはおかわりを用意し、量は個別に配慮しています。  
☆ 日中はお茶、夕方はお茶や牛乳を飲んで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。

保育園での摂取量を目安に、ご家庭でも朝食、夕食をしっかり食べてください。