

		午前食 10:00より			午後食 14:00より		
		18ヶ月頃～			18ヶ月頃～		
1	月	軟飯 香味ハンバーグ	みそ汁 (大根・麩) ほうれん草とえのきの のり和え	くだもの	1日お好み焼き 15日わかめうどん	1日わかめスープ	くだもの
2	火	菜飯 魚のごま照り焼き	みそ汁 (豆腐・青菜) 白菜ののり和え	くだもの	しらす雑炊	(大根・人参)	くだもの
3	水	軟飯 鶏揚げ棒	すまし汁 (えのき・麩) 大根サラダ	くだもの	パン	スープ	くだもの
4	木	軟飯 肉豆腐	みそ汁 (きやべつ・なめこ) 小松菜のお浸し	くだもの	鮭雑炊	(玉ねぎ・人参)	くだもの
5	金	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (麩・わかめ) 白菜サラダ	くだもの	みそ煮込みうどん	(かぼちゃ・青菜)	くだもの
6	土	洋風雑炊 白菜のそぼろ煮	(ブロッコリー・カリフラワー) ポテトサラダ	くだもの	蒸しパン	すまし汁	くだもの
8	月	軟飯 鶏団子トマト煮	みそ汁 (白菜・しめじ) ゆでブロッコリー	くだもの	けんちんうどん	(大根・人参)	くだもの
9	火	納豆ご飯 魚のから揚げ	みそ汁 (麩・あおさ) 小松菜と切り干し大根 のナムル	くだもの	中華雑炊	(わかめ・人参)	くだもの
10	水	パン ハンバーグ	トマトスープ ブロッコリーとカリフラ ワのサラダ	くだもの	炊き込みご飯	みそ汁	くだもの
25	木	軟飯 みそハンバーグ	みそ汁 (大根・なめこ) 青菜と人参の ごま和え	くだもの	ちゃんぽんうどん	(きやべつ・人参)	くだもの
12	金	軟飯 さかなの揚げ煮	すまし汁 (豆腐・わかめ) ポテトサラダ	くだもの	蒸しパン	青菜のスープ	くだもの
13	土	軟飯 マーボ白菜	わかめスープ ココロコサラダ	くだもの	マカロニきな粉	スープ	くだもの
24	水	パン グラタン	スープ 白菜サラダ	くだもの	洋風雑炊	(トマト・ブロッコリー)	くだもの

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
みかん・いちご

節分 今年は2月2日



節分は字のとおり季節の分かれ目のことで、立春・立夏・立秋・立冬と、四季それぞれの始まる前日を節分といいます。夏、秋、冬にも節分はあるのですが現在は立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになりました。

2021年の節分は例年のように2月3日ではなく2月2日になります。1年は365日と6時間とされており、1年約6時間ずつ遅れが生じ、うるう年もあり、少しずつずれることで今年が立春が2月3日に移り、前日の節分も2月2日になるそうです。

節分の行事はそれぞれの地方によってその習わしの違いも見られます。

一般的には「豆まき」「鬼打ち」を行います。家ごとにヒイラギなどの小枝に焼いた 鯛の頭を刺して、家の入口に魔除けとして飾り、夜には家中の戸を開けて、大きな声で「福は内、鬼は外」と言って豆をまきます。

豆をまき終わったら 福を逃がさないように家の戸を閉めて、自分の年の数だけ豆を食べると健康に暮らせると

食事の写真を
展示しています。

量は個々に配慮しています
どうぞご覧ください。





節分 今年は2月2日

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	月	七分つきご飯	みそ汁 (切り干し大根・わかめ)	豚の香味焼き	青菜とえのきののり和え ぎすけ煮	くだもの	1日☆お好み焼き15日☆●災害食パン 中華スープ<豆腐のしらすあんかけ> ●牛乳	くだもの 1日☆お好み焼き 15日☆●災害食パン 中華スープ ●牛乳	606kcal 439kcal
16	火	菜飯	みそ汁 (豆腐・にら)	いわしのごま焼き	大豆の天ぷら 白菜ののり和え	くだもの	2日恵方巻風おにぎり・すまし汁 くかぼちゃのそぼろ煮 16日●りんごスコーン・スープ ●牛乳	くだもの 2日恵方巻・すまし汁 16日●りんごスコーン・スープ ●牛乳	759kcal 546kcal
17	水	七分つきご飯	すまし汁 (えのき・水菜・麩)	鶏の竜田揚げ	▲大根とホタテのサラダ	くだもの	3日☆●フレンチトーストマーメレード風味 17日●いちごクリームサンドイッチ スープ<魚のムニエル人参ソース> ●牛乳	くだもの 3日☆●フレンチトーストマーメレード風味 17日●いちごクリームサンドイッチ スープ ●牛乳	637kcal 457kcal
18	木	七分つきご飯	みそ汁 (きやべつ・なめこ)	肉豆腐	小松菜のじゃこ和え	くだもの	鮭雑炊・揚げもち くしらすじゃが ●牛乳	揚げもち・干し芋 すまし汁 ●牛乳	604kcal 461kcal
19	金	生姜ご飯	すまし汁 (はんぺん・わかめ)	魚のネギ味噌焼き	白菜のじゃこドレッシング 高野豆腐の唐揚げ	くだもの	ちゃんぽんうどん くマーボ豆腐 ●牛乳	5日 手作りうどん 19日 イチゴ大福・すまし汁	656kcal 465kcal
20	土	ドライカレー	ブロッコリーとカリ フラワーのスープ	ポテトサラダ		くだもの	豆乳蒸しパン<魚と野菜煮> にぎやかスープ	くだもの 豆乳蒸しパン にぎやかスープ	591kcal 427kcal
22	月	七分つきご飯	みそ汁 (白菜・しめじ)	鶏のチャップ	青のりポテトビーンズ ゆでブロッコリー	くだもの	8日☆●ゆであずきクッキー 22日 さつま芋とりんごのパイ 根菜スープ<鮭ハンバーグ> ●牛乳	くだもの 8日☆●ゆであずきクッキー 22日 さつま芋とりんごのパイ 根菜スープ ●牛乳	724kcal 538kcal
9	火	納豆ご飯	みそ汁 (厚揚げ・あおさ)	ワカサギの天ぷら	小松菜と切り干し大根の ナムル	くだもの	★中華風かき卵雑炊 く野菜入りハンバーグ ●牛乳	●ボンデケージョ ★きくらげと卵のスープ ●牛乳	666kcal 498kcal
10	水	●バターパン	麦入りトマトスープ	☆ウインナーソーテ	ブロッコリーとカリフラワーの フレンチマーメレード	くだもの	炊き込みご飯<魚のおろし煮> みそ汁 ●牛乳	炊き込みご飯 みそ汁	635kcal 451kcal
25	木	七分つきご飯	みそ汁 (大根・なめこ)	☆ハンバーグ ネギソース	青菜と人参のごま和え 黒豆煮	くだもの	カレーうどん く鮭の煮物 ●牛乳	カレーうどん くだもの	692kcal 507kcal
12	金	黒米ご飯	八杯汁 (豆腐・しいたけ・のり)	さかなの バーベキューソース	▲和風ポテトサラダ	くだもの	☆肉蒸しパン<大根のそぼろ煮> スープ ●牛乳	☆肉蒸しパン スープ ●牛乳	716kcal 557kcal
13	土	マーボ白菜丼	わかめスープ (人参・コーン)	コロコロサラダ		くだもの	マカロニきな粉<魚の野菜あんかけ> にぎやかスープ	マカロニきな粉 にぎやかスープ	626kcal 441kcal
24	水	☆●バター ロール	★かき卵スープ	●グラタン	▲白菜とりんごのサラダ	くだもの	☆●誕生会ケーキ く肉団子の人参おろし煮 スープ ●牛乳	☆●誕生会ケーキ くだもの スープ ●牛乳	728kcal 513kcal

節分は字のとおり季節の分かれ目のことで、立春・立夏・立秋・立冬と、四季それぞれの始まりの前日を節分といいます。夏、秋、冬にも節分はあるのですが、現在は立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになりました。

2021年の節分は例年のように2月3日ではなく2月2日になります。1年は365日と6時間とされており、1年に約6時間ずつ遅れが生じ、うるう年もあり、少しずつずれることで今年が立春が2月3日に移り、前日の節分も2月2日になるそうです。

節分の行事はそれぞれの地方によってその習わしの違いも見られます。一般的には「豆まき」「鬼打ち」を行います。家ごとにヒイラギなどの小枝に焼いた鰯の頭を刺して、家の入口に魔除けとして飾り、夜には家中の戸を開けて、大きな声で「福は内、鬼は外」と言って豆をまきます。

豆をまき終わったら福を逃がさないように家の戸を開けて、自分の年の数だけ豆を食べると健康に暮らせると言い伝えられています。

恵方巻は、節分に、恵方に向かって願い事を思い浮かべながら巻き寿司を丸かじりし、言葉を発さずに最後まで食べると願い事がかなうと言われています。今年の恵方は『 南南東 』です。

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、大豆の天ぷら、おやつに恵方巻を食べます。

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。

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

<今月の主な食事予定>

2日(火) 節分…お昼にいわしのごま焼き・大豆の天ぷら・おやつに恵方巻を食べます。
5日(金) こりすキッチン …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(水) 誕生会 … ロールケーキでお祝いします。

🍴 食事・おやつの際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。

※ < >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＞
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	1350 kcal	643kcal	707 kcal
	(990kcal)	(990kcal)	(473kcal)	(517kcal)
たんぱく質(g)	54g	54g	25g	29g
	(40g)	(40g)	(18g)	(22g)
脂質(g)	37g	37g	20g	17g
	(28g)	(28g)	(15g)	(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。