

2月 食事献立表

りすのき保育園

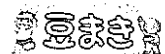
2014年 2月 1日



日にち	曜日	朝の水分補給	昼食			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 15	土	毎朝、水分補給と楽しみとして、お茶・りんごジュースを飲んでいきます。	肉みそうどん		青菜ののり和え かぼちゃ煮 くだもの	きな粉揚げパン にぎやかスープ	きな粉揚げパン にぎやかスープ	573kcal 496kcal
3 17	月		菜飯	みそ汁 (油揚げ・玉ねぎ わかめ)	3日1~3才焼きししゃも 4・5才焼きめざし 17日 ししゃものフライ	ねりくり けんちん汁	ねりくり けんちん汁	574kcal 497kcal
4 18	火		七分つきご飯	すまし汁 (豆腐・青菜)	☆ネギみそチキンカツ 白菜のさっぱり漬け	☆ごぼうクッキー ★みそ汁(卵・ニラ・えのき)	☆ごぼうクッキー ★みそ汁(卵・ニラ・えのき)	589kcal 510kcal
5	水		七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・春菊)	☆和風ハンバーグ ほうれん草・人参・ニラのナムル	☆●フレンチトーストマーメレード風味 3匹のくまのキャベツスープ	☆●フレンチトーストマーメレード風味 3匹のくまのキャベツスープ	683kcal 591kcal
6 20	木		麦ごはん	みそ汁 (白菜・なめこ)	肉じゃが ▲春菊・人参・ツナの ごまマヨネーズ和え	6日 味噌煮込みうどん 20日 せんべい汁	6日 おんぶうどん 20日 せんべい汁	621kcal 538kcal
7 21	金		七分つきご飯	みそ汁 (小松菜・厚揚げ)	大豆と鶏肉の炒め物 ▲大根サラダ	麩のラスク 豆乳コーンチャウダー	麩のラスク 豆乳コーンチャウダー	642kcal 556kcal
8 22	土		カレーライス	スープ	キャベツとりんごの フレンチサラダ	マカロニきな粉 にぎやかスープ	マカロニきな粉 にぎやかスープ	670kcal 580kcal
10 24	月		七分つきご飯	みそ汁 (大根・しめじ)	10日魚のカレー焼き 24日豚のカレー焼き	★かき卵うどん	★かき卵うどん	627kcal 543kcal
25	火		納豆ごはん	みそ汁 (豆腐・にら)	わかさぎのから揚げ 春菊とさつま芋の ごま和え	●ベーコンエピ 白菜スープ	●ベーコンエピ 白菜スープ	597kcal 517kcal
12 26	水		☆☆バター ロール	トマトスープ	★●オムレツキッシュ ほうれん草ときのこの ソテー	炊き込みご飯 みそ汁(もやし・にら)	炊き込みご飯 みそ汁(もやし・にら)	639kcal 553kcal
13 27	木	☆	七分つきご飯	みそ汁 (ごぼう・あおさ)	☆つくね煮 菜の花と人参のお浸し 煮豆	13日☆人参ケーキ27日☆干し芋ケーキ ブロッコリーとカリフラワーのスープ	13日☆人参ケーキ27日☆干し芋ケーキ ブロッコリーとカリフラワーのスープ	609kcal 527kcal
14 28	金		黒米ごはん	すまし汁 (人参・水菜・えのき)	▲魚の変わり 西京焼き 小松菜・人参の のり和え	味噌雑炊	三色団子 豚汁	569kcal 492kcal
19 ☆	水		●豆腐の ドライカレー	根菜スープ	▲温野菜サラダ (ブロッコリー・カリフラワー・人参)	☆●誕生会ケーキ 三色スープ	☆●誕生会ケーキ 三色スープ	633kcal 548kcal

<今月の主な食事予定>

3日(月) 節分 … 豆まき
7日(金) クッキング … 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。
13日(木)14(金)15(土)…こりす展
19日(水) 誕生会 … ケーキでお祝いをします。
22日(土) きっず・いん・ざ・きっちん … メロンパンを作ります。



- ☆ 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。

<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。

- ★ 鶏卵そのもの
- ☆ 鶏卵つなぎ
- ▲ マヨネーズ
- 牛乳・ヨーグルト・チーズ
- ☆ 牛乳乳製品のつなぎ・成分(バター以外)

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～
みかん・ポンカン・ネーブル
いよかん・はつさく・きんかん
いちご・りんご・バナナ
から選んで食べています。



行事食 節分

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の日を節分といいます。夏、秋、冬にも節分はあるのですが、現在は立春の前の日が「節分」としてその風習が伝承されるようになりました。これは一年が春からスタートすると考えられたことにより、また厳しい冬の寒さからようやく暖かな春を迎える喜びが強かったからでもあったのでしょう。

節分の行事はそれぞれ地方によってその習わしの違いもみられます。一般的には「豆まき」を行います。また、ひいらぎ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、家の戸を開けて大きな声で「福は内、鬼は外」と言って豆まきをします。豆まきが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いわれています。

保育園でも、みんなが健康に過ごせるよう、ししゃも、めざし、大豆の五目煮を食べ、豆まきをします。

旬の食材

いちご



見た目にも元気をくれるイチゴは、ビタミンC、葉酸、食物繊維がたっぷり含まれて、風邪予防に効果的です。虫歯予防に役立つキシリトール、フラボノイドなどの抗酸化物質も多く含まれています。色素に含まれるアントシアニンは目にもいいです。洗うときにへたを取ってしまうと、ビタミンCが流出してしまうので、つけたまま洗いましょう。

～旬の食材～
鮭・いわし・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・レンコン・ニラ
大根・ブロッコリー・カリフラワー
いちご・かんきつ類

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)	1360kcal (1060kcal)	615kcal (532kcal)	745kcal (528kcal)
たんぱく質(g)	51g (40g)	23g (20g)	28g (20g)
脂質(g)	38g (33g)	18g (16g)	20g (17g)

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。

		午 前 食 10:00より				午 後 食 2:00より								
		12ヶ月頃～		18ヶ月頃～		12ヶ月頃～		18ヶ月頃～						
くるみの部屋 2月 予定献立表	1 15	土	肉みそうどん （玉ねぎ・人参） 青菜としらすの お浸し	くだもの かぼちゃ煮	肉みそうどん （玉ねぎ・人参） 青菜としらすの お浸し	くだもの かぼちゃ煮	パン ムニエル かぼちゃソース	キャベツの スープ 粉ふき芋	くだもの	パン ムニエル かぼちゃソース	キャベツの スープ 粉ふき芋	くだもの		
	3 17	月	菜飯 魚の塩焼き	みそ汁 （玉ねぎ・わかめ） 大豆と野菜の 煮物	くだもの	菜飯 魚の塩焼き	みそ汁 （玉ねぎ・わかめ） 大豆と野菜の 煮物	くだもの	おにぎり 豆腐のあんかけ	けんちん汁 かぼちゃの 甘煮	くだもの	おにぎり 豆腐のあんかけ	けんちん汁 かぼちゃの 甘煮	くだもの
	4 18	火	軟飯 鶏みそ メンチカツ	すまし汁 （豆腐・青菜） 白菜のお浸し	くだもの	軟飯 鶏みそ メンチカツ	すまし汁 （豆腐・青菜） 白菜のお浸し	くだもの	わかめ雑炊 しらすじゃが	（人参・玉ねぎ） 青菜の のり和え	くだもの	わかめ雑炊 しらすじゃが	（人参・玉ねぎ） 青菜の のり和え	くだもの
	5	水	軟飯 和風 ハンバーグ	みそ汁 （玉ねぎ・かぼちゃ） ほうれん草の ナムル風	くだもの	軟飯 和風 ハンバーグ	みそ汁 （玉ねぎ・かぼちゃ） ほうれん草の ナムル風	くだもの	パン 魚の洋風野菜 あんかけ	キャベツの スープ さつま芋の ミルク煮	くだもの	フレンチトースト 魚の洋風野菜 あんかけ	キャベツの スープ	くだもの
	6 20	木	軟飯 肉じゃが	みそ汁 （白菜・なめこ） 青菜人参の ごま和え	くだもの	軟飯 肉じゃが	みそ汁 （白菜・なめこ） 青菜人参の ごま和え	くだもの	みそ煮込み うどん 豆腐団子 （ひじき・人参）	（大根・さつま芋） かぼちゃ煮	くだもの	みそ煮込み うどん 豆腐団子 （ひじき・人参）	（大根・青菜）	くだもの
	7 21	金	軟飯 大豆と鶏肉の 煮物	みそ汁 （青菜・麴） 大根サラダ	くだもの	軟飯 大豆と鶏肉の 煮物	みそ汁 （青菜・麴） 大根サラダ	くだもの	パン 魚のムニエル 人参ソース	豆乳コーン スープ ゆで ブロッコリー	くだもの	パン 魚のムニエル 人参ソース	豆乳コーン スープ	くだもの
	8 22	土	軟飯 ポークビーンズ	スープ キャベツとりん ごのサラダ	くだもの	軟飯 ポークビーンズ	スープ キャベツとりん ごのサラダ	くだもの	しらす雑炊 魚のおろし煮	（玉ねぎ・青菜） 二色お浸し	くだもの	しらす雑炊 魚のおろし煮	（玉ねぎ・青菜）	くだもの
	10 24	月	軟飯 肉団子	みそ汁 （大根・しめじ） 青菜と麴の お浸し	くだもの	軟飯 肉団子	みそ汁 （大根・しめじ） 青菜と麴の お浸し	くだもの	洋風うどん 魚の ごまマヨ焼き	（玉ねぎ・トマト） インゲンと人参 の甘煮	くだもの	洋風うどん 魚の ごまマヨ焼き	（玉ねぎ・トマト）	くだもの
	25	火	納豆ごはん 魚の天ぷら	みそ汁 （豆腐・わかめ） 青菜とさつま芋 のごま和え	くだもの	納豆ごはん 魚の天ぷら	みそ汁 （豆腐・わかめ） 青菜とさつま芋 のごま和え	くだもの	バナナ蒸しパン ハンバーグ	白菜スープ ゆで ブロッコリー	くだもの	バナナ蒸しパン ハンバーグ	白菜スープ	くだもの
	12 26	水	パン じゃが芋お焼き	トマトスープ ほうれん草 ソテー	くだもの	パン じゃが芋お焼き	トマトスープ ほうれん草 ソテー	くだもの	炊き込みご飯 煮魚	みそ汁 （わかめ・麴） 大根と人参の きんぴら	くだもの	炊き込みご飯 煮魚	みそ汁 （わかめ・麴）	くだもの
	13 27	木	軟飯 つくね	みそ汁 （青菜・人参） かぼちゃ煮	くだもの	軟飯 つくね	みそ汁 （青菜・人参） かぼちゃ煮	くだもの	パンケーキ 魚の塩焼き	ブロッコリーとカリフ ラのスープ 人参の甘煮	くだもの	パンケーキ 魚の塩焼き	ブロッコリーとカリフ ラのスープ	くだもの
	14 28	金	軟飯 魚の変わり 西京焼き	すまし汁 （人参・えのき） 青菜・人参の 和えもの	くだもの	軟飯 魚の変わり 西京焼き	すまし汁 （人参・えのき） 青菜・人参の 和えもの	くだもの	味噌雑炊 豆腐の野菜 あんかけ	（大根・わかめ） じゃが芋と玉 ねぎの煮物	くだもの	味噌雑炊 豆腐の野菜 あんかけ	（大根・わかめ）	くだもの
	19	水	軟飯 マーボ豆腐	根菜スープ 温野菜サラダ	くだもの	軟飯 マーボ豆腐	根菜スープ 温野菜サラダ	くだもの	パンケーキ 鮭ハンバーグ	スープ グリーン マッシュ	くだもの	パンケーキ 鮭ハンバーグ	スープ	くだもの
2014年 2月1日	りすのき保育園													

～旬の食材～

鮭・いわし・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
 レンコン・ニラ・大根
 ブロッコリー・カリフラワー
 いちご・かんきつ類

いちご



見た目にも元気をくれるイチゴは、ビタミンC
 葉酸、食物繊維がたっぷり含まれていて風邪の
 予防に効果的です。
 虫歯予防に役立つキシリトール、フラボノイドなど
 の抗酸化物質も多く含まれています。色素に
 含まれるアントシアニンは目にもいいです。
 洗うときにへたを取ってしまうと、ビタミンCが
 流出してしまうので、つけたまま洗いましょう。

☆ 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。