

2 月 献 立 表

2021年度 苗場保育園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。おやつ飲み物は麦茶です。

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | |
|----|---|--|----------------|---------------------------------|--|---|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの |
| 1 | 火 | 押麦入りごはん 鯖の文化干し 五目煮 みそ汁 | チャーハン にぼし | 七分つき米、米、押麦、ごま油、てんさい含蜜糖 | さば、大豆(乾)、豚ひき肉、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し) | にんじん、ブロッコリー、緑豆もやし、たまねぎ、いんげん、こまつな、板こんにゃく、生わかめ、ねぎ、しめじ、ごぼう、こんぶ(煮物用) |
| 2 | 水 | ごはん ミートローフ きんぴら みそ汁 | ねぎみそごはん にぼし | 七分つき米、米、油、焼ふ、パン粉、てんさい含蜜糖、ごま油 | 木綿豆腐、豚ひき肉、鶏レバー、豆みそ、ちりめんじゃこ、にぼし、ツナ油漬缶、いわし(煮干し) | にんじん、キャベツ、たまねぎ、れんこん、ねぎ、まいたけ、ごま、ごぼう、しょうが、あおのり |
| 3 | 木 | ごはん いわしの丸干し 南瓜のそぼろ煮 きやべつのゆずポン酢和え みそ汁 | 鬼まんじゅう にぼし | さつまいも(皮付)、てんさい含蜜糖、片栗粉、小麦粉 | いわし(丸干し)、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し) | かぼちゃ、キャベツ、こまつな、にんじん、なめこ、まいたけ、えのきたけ、葉ねぎ、生わかめ |
| 4 | 金 | ごはん ごまみそ炒め煮 粉ふきいも みそ汁 | 炊き込みごはん にぼし | 七分つき米、米、じゃがいも、ながいも、油、てんさい含蜜糖 | 豚肉(もも)、さけ、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し) | れんこん、ごぼう、にんじん、しめじ、ごま、ねぎ、あおさのり、刻みこんぶ、干しいたけ、あおのり |
| 5 | 土 | うどん 切干大根のゆずポン酢和え | おにぎり にぼし | 干しうどん、米、片栗粉 | かれい、ツナ油漬缶、油揚げ、にぼし、かつお節 | はくさい、にんじん、こまつな、ブロッコリー、ねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、まいたけ、えのきたけ、しょうが、生わかめ、焼きのり、ごま |
| 6 | 日 | | | | | |
| 7 | 月 | 納豆ごはん ほっけ焼 温野菜 みそ汁 | まぜごはん にぼし | 七分つき米、米、さつまいも、油 | ほっけ干し、納豆、豆みそ、にぼし、油揚げ、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し) | たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、レモン、はくさい、こまつな、いんげん、えのきたけ、焼きのり、ごま |
| 8 | 火 | 押麦入りごはん トトロ煮 かぼちゃ煮 みそ汁 | お好み焼き にぼし | 七分つき米、中力粉、押麦、油、片栗粉、てんさい含蜜糖、米 | 厚揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、大豆(乾)、厚けずり、さくらえび、いわし(煮干し)、かつお節 | かぼちゃ、にんじん、だいこん、キャベツ、れんこん、かぶ、ごぼう、ねぎ、しいたけ、こまつな、しょうが、あおのり |
| 9 | 水 | さごしの竜田揚げ じゃがひじき みそ汁 | 中華風おこわ にぼし | 七分つき米、米、もち米、じゃがいも、揚げ油、片栗粉、ごま油、油 | さわら、木綿豆腐、豚肉(もも)、豚ひき肉、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、さつまいも、厚けずり、さくらえび、いわし(煮干し) | にんじん、えのきたけ、まいたけ、なめこ、たけのこ(水煮缶)、ひじき、しょうが、刻みこんぶ、干しいたけ |
| 10 | 木 | お弁当の日 | 焼き芋 にぼし | さつまいも(皮付) | | |
| 11 | 金 | | | | | |
| 12 | 土 | ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぶのきんぴら みそ汁 | マカロニきなこ にぼし | 米、マカロニ、てんさい含蜜糖、油 | さけ、豆みそ、きな粉、にぼし、油揚げ、いわし(煮干し) | かぶ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しめじ、ごま |
| 13 | 日 | | | | | |
| 14 | 月 | 納豆ごはん 肉豆腐 野菜炒め みそ汁 | 焼きうどん にぼし | 七分つき米、干しうどん、油、てんさい含蜜糖、米 | 焼き豆腐、納豆、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し) | キャベツ、にんじん、はくさい、だいこん、たまねぎ、しらたき、緑豆もやし、まいたけ、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、ごま |
| 15 | 火 | 押麦入りごはん 鯖の文化干し 五目煮 みそ汁 | チャーハン にぼし | 七分つき米、米、押麦、ごま油、てんさい含蜜糖 | さば、大豆(乾)、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し) | にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、たかな(たかな漬)、いんげん、こまつな、板こんにゃく、生わかめ、ねぎ、しめじ、ごぼう、こんぶ(煮物用) |
| 16 | 水 | ごはん ミートローフ きんぴら みそ汁 | ねぎみそごはん にぼし | 七分つき米、米、油、焼ふ、パン粉、ごま油、てんさい含蜜糖 | 木綿豆腐、豚ひき肉、鶏レバー、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、厚けずり、いわし(煮干し) | ごぼう、にんじん、キャベツ、たまねぎ、れんこん、ねぎ、まいたけ、黒ごま、ごま、しょうが、あおのり |

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | | |
|------------|---|---|----------------|---------------------------------------|--|---|--|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 17 | 木 | 黒米入りごはん かじきのステーキ 里芋の鶏そぼろあんかけ みそ汁 | 蒸しパン にぼし | | さといも、中力粉、さつまいも、片栗粉、黒米、てんさい含蜜糖、油、豆乳マーガリン、米 | なめこ、こまつな、まいたけ、えのきたけ、葉ねぎ | |
| 18 | 金 | ごはん ごまみそ炒め煮 粉ふきいも みそ汁 | 炊き込みごはん にぼし | 七分つき米、米、じゃがいも、ながいも、油、てんさい含蜜糖 | 豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し) | れんこん、ごぼう、にんじん、しめじ、ねぎ、ごま、あおさのり、刻みこんぶ、干しいたけ、あおのり | |
| 19 | 土 | うどん 切干大根のゆずポン酢和え | おにぎり にぼし | 干しうどん、米、片栗粉 | 豚肉(もも)、ツナ油漬缶、油揚げ、にぼし、かつお節 | キャベツ、にんじん、こまつな、ブロッコリー、ねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、えのきたけ、生わかめ、焼きのり、ごま | |
| 20 | 日 | | | | | | |
| 21 | 月 | 納豆ごはん ほっけ焼 温野菜 みそ汁 | まぜごはん にぼし | 七分つき米、米、さつまいも、油 | たら、納豆、豆みそ、にぼし、油揚げ、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し) | たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、レモン、はくさい、なばな、生わかめ、いんげん、えのきたけ、焼きのり、ごま | |
| 22 | 火 | 押麦入りごはん トトロ煮 かぼちゃ煮 みそ汁 | お好み焼き にぼし | 七分つき米、中力粉、押麦、油、片栗粉、てんさい含蜜糖、米 | 厚揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、大豆(乾)、厚けずり、さくらえび、いわし(煮干し)、かつお節 | かぼちゃ、にんじん、だいこん、キャベツ、れんこん、かぶ、ごぼう、ねぎ、しいたけ、こまつな、しょうが、あおのり | |
| 23 | 水 | | | | | | |
| 24 | 木 | カレーライス 根菜サラダ | 焼き芋 にぼし | さつまいも(皮付)、七分つき米、じゃがいも、油、米 | 豚肉(もも)、豆乳、にぼし、厚けずり | にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、ほうれんそう、ごぼう、まいたけ、ねぎごま、れんこん | |
| 25 | 金 | 黒米入りごはん 車麩のカツ もやしとひじきの胡麻和え みそ汁 | 鮭おにぎり にぼし | 七分つき米、米、焼ふ(車ふ)、パン粉、揚げ油、中力粉、黒米、てんさい含蜜糖 | 木綿豆腐、さけ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し) | 緑豆もやし、こまつな、にんじん、まいたけ、ごま、ねぎ、焼きのり、ひじき、あおさのり、にんにく、しょうが | |
| 26 | 土 | ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぶのきんぴら みそ汁 | マカロニきなこ にぼし | 米、マカロニ、てんさい含蜜糖、油 | さけ、豆みそ、きな粉、にぼし、油揚げ、いわし(煮干し) | かぶ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しめじ、ごま | |
| 27 | 日 | | | | | | |
| 28 | 月 | 納豆ごはん 肉豆腐 野菜炒め みそ汁 | 焼きうどん にぼし | 七分つき米、干しうどん、油、てんさい含蜜糖、米 | 焼き豆腐、納豆、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、豆みそ、にぼし、油揚げ、いわし(煮干し)、油揚げ | キャベツ、にんじん、はくさい、たまねぎ、しらたき、緑豆もやし、まいたけ、ねぎ、しめじ、ごま、葉ねぎ、だいこん | |
| 1か月の平均栄養量 | | | | エネルギー | 449 kcal | | |
| (幼児・おやつ含む) | | | | たんぱく質 | 21.1 g | | |
| | | | | 脂質 | 9.4 g | | |
| | | | | 塩分 | 1.7 g | | |



節分について
 節分は暦上、冬から春に変わる日のことを言います。翌日から新しい季節が始まる区切りの日で、悪いものを落として新しい年に幸運を呼び込むことを目的に、節分という行事が行われてきました。

やいかがし
 においの強いものは魔除けによいと考えられていたので、焼くとおいの強くなるイワシの頭を焼いたそうです。ひいらぎはトゲが鬼の目を刺すとも言われ、“やいかがし”として飾られているそうです。苗場でも飾るので、見てください♪

大豆を食べる時は
 H26年からの6年間で、食品を誤嚥したことによる窒息で5歳以下の子どもが73名亡くなっています。特に、豆やナッツ類など、硬くて噛み砕く必要のある食品は特に注意が必要です。食事中に走ったり、泣いたり笑ったりすると誤って吸引されて危険ですので、大豆を食べる歳には、特に気を付けましょう。(消費者庁では5歳以下は、豆やナッツ類など、硬くて噛み砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。という注意喚起も出ています。)

今月の予定
3日(木)・・・節分
10日(木)・・・お弁当の日
 ※祝日の関係で、今月は金曜ではなく**木曜**になるので、注意してお弁当の準備をお願いします

真冬の寒さに負けず園庭で走り回る子ども達の姿には、びっくりしてしまいます。世の中はコロナウイルスの話題でもちきりですが、寒い季節にはノロウイルスや胃腸炎などの感染症も流行ります。アルコールはノロウイルスには効かないなど、感染症の種類によって消毒方法も変わってきます。正しい消毒の方法を知ることが大切ですが、どの感染症も手洗いが基本となるので、手洗いのタイミングや方法をもう一度確認して実施しましょう。

