



2月 献立予定表

一関南保育園

日	曜	未満児 おやつ	朝食	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	離乳食	未満児 主食	おやつ	kcal.
2	月	せんべい 牛乳	鶏もも照り焼き マカロニサラダ みそ汁	鶏もも肉 みそ牛乳 豆腐卵 みそ牛乳	油 マカロニ マヨネーズ 米	きゅうり コーン みかん缶 大根 人参	鶏もも照り 焼き おひたし	ごはん	ミニクリームパ ン せんべい 牛乳	未631 以473
3	火	クッキー 牛乳	いり豆腐 きゅうりもみ みそ汁	豆腐卵 鶏ひき肉 みそ牛乳	米 砂糖 パター 小麦粉	玉葱 人参 じゃ が芋 人参 玉 ねぎ 人参 玉 ねぎ 人参 玉 ねぎ	いり豆腐 さつまいも 煮	ごはん	バナナブレッド ジュース	623 425
4	水	果物 麦茶	コーンハンバーグ おひたし みそ汁	合ひき肉 卵 牛乳 みそ 豆腐	油 パン粉 白ごま 米	玉葱 人参 ビー マン 人参 玉 ねぎ 人参 玉 ねぎ	つくね焼き おひたし	ごはん	バターロール 牛乳	591 430
5	木	ヨーグル ト 麦茶	かじきのごまフライ 中華風酢の物 みそ汁 ミニト マト	かじき 卵 みそ牛乳 ヨーグルト	小麦粉 パン粉 油 春ごま 米 小麦粉 砂糖	きゅうり みかん 缶 コーン キヤ ベツ ほうれん 草	照り焼き じゃがいも 煮	ごはん	りんごケーキ 牛乳	687 469
6	金	ビスケッ ト 牛乳	かぼちやシチュー フロッキーのおか か	鶏もも肉 牛乳 けずりぶし	油 米	かぼちや 玉葱 人参	ミルク入り かぼちや	ごはん	カステラ ミルク	672 532
7	土	せんべい 麦茶	麻婆豆腐 牛乳	豆腐 合ひき肉 牛乳	ごま油 片栗粉 米	玉葱 人参 ビー マン 人参 玉 ねぎ	シチュー シチュー	ごはん	おかし ジュース	575 410
9	月	ゼリー 麦茶	豚肉の生姜焼き ツナサラダ みそ汁 いちご	豚ロース シーチキン みそ 牛乳	油 マヨネーズ 春雨 米 小麦粉 砂糖	生姜 キヤベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参	鶏もも照り 焼き さつ まいも煮	ごはん	コーンお焼き 牛乳	749 535
10	火	クッキー 牛乳	お弁当の日 みそ汁 フルーツ	豆腐 みそ 牛乳	白玉粉 片栗粉	キヤベツ 人参 わかめ	焼き魚 かぼちや煮	お弁当	豆腐団子 牛乳	312 283
12	木	ビスケッ ト 牛乳	ギョーザ ひいき煮 みそ汁	ギョーザ 油揚げ みそ 牛乳	油 糸こんに ゃ	芽ひじき キヤ ベツ 人参	焼き魚 じゃがいも 煮	ごはん	ソフト せんべい	492 312
13	金	プリン 麦茶	ミニエール 野菜ソテー みそ汁 いちご	生鮭 ベー コン 牛乳	小麦粉 油 米 砂糖	キヤベツ 人参 人参	焼き魚 おひたし	ごはん	フライドポテ ト 牛乳	575 410
14	土	せんべい 麦茶	親子煮 牛乳	鶏もも肉 卵 牛乳	油 糸こんに ゃ	玉葱 人参 キ ヤベツ	鶏肉照り 焼き	ごはん	おかし ジュース	593 421
16	月	クッキー 牛乳	あらびきウインナー 卵野菜サラダ みそ汁 みかん	ウインナー 卵 みそ牛乳	油 マヨネーズ	キヤベツ きゅう り 人参	ささみあん かけ	ごはん	おにぎり 牛乳	614 404
17	火	ビスケッ ト 牛乳	キヤベツ煮 煮豆 ワンタン汁	かまぼこ 油揚げ ささき なた 鶏 むね肉 牛乳 卵	糸こんに ざら め 油 ワンタン皮 米 小麦粉	キヤベツ 人参 人参	鶏肉照り 焼き	ごはん	ココアがんづ き	662 524
18	水	ヨーグル ト 麦茶	ポークカレー 福神漬け フルーツ	豚中肉 牛 乳	じゃがいも 油 米	玉葱 人参 人参	ミルク入り シチュー	ごはん	ジュガーロー 牛乳	584 355
19	木	せんべい 牛乳	チキンライス 松風焼き ゆで野菜 コンソメスープ フルーツ	鶏ひき肉 合 ひき肉 卵 牛 乳	米 油 パン粉 白ごま 砂糖 春雨	玉葱 人参 ビー マン 人参	ハンバーグ ゆで野菜	チキン ライス	ケーキ ジュース	1280 1239
20	金	クッキー 牛乳	照り焼き もやし煮 みそ汁	ぶり 油揚げ みそ 牛乳	油 糸こんに ゃ	もやし 人参 ビ ーマン 人参	照り焼き じゃがいも 煮	ごはん	サブレ せんべい 牛乳	622 392
21	土	ビスケッ ト 麦茶	すぎ焼き風煮 みかん	豚中肉 焼き 豆腐 牛乳	糸こんに 油 米	白菜 人参 葱 えのきだけ みかん	豆腐の 野菜あん かけ	ごはん	おかし ジュース	522 362
23	月	せんべい 牛乳	シユーマイ すぎ昆布煮 みそ汁	シユーマイ 牛乳 油揚げ み そ	糸こんに 油 米	人参 大根 人参	ささみあん かけ	ごはん	バナナ せんべい 牛乳	614 393
24	火	クッキー 牛乳	五目玉子焼き 小松菜のナムル風 みそ汁 ミニト マト	卵 鶏ひき肉 みそ けずりぶ し 牛乳	油 砂糖 マヨネーズ 白 ごま 米	玉葱 人参 ビー マン 人参	焼き魚 さつまいも 煮	ごはん	カスタード ケーキ ジュース	537 425
25	水	プリン 麦茶	鶏の唐揚げカレ ー風味 ミモザラ ダ みそ汁 いちご	鶏もも肉 卵 みそ牛乳	片栗粉 油 マヨネーズ 米 ホットケーキの 素	生姜 キヤベツ きゅうり 人参 わかめ いちご	鶏もも照り 焼き	ごはん	お豆腐ケー キ	740 548
26	木	ビスケッ ト 牛乳	焼き魚 切干大根煮 みそ汁	甘塩紅鮭 油揚げ みそ牛乳	油 糸こんに ゃ	切干大根 人 参	焼き魚 さつまいも 煮	ごはん	アップルパイ 牛乳	633 388
27	金	せんべい 牛乳	納豆和え 豚汁 フルーツ	納豆 卵 豆腐 豚肉 みそ 牛 乳	糸こんに ゃ	玉葱 わかめ ほうれん草 大 根 人参	納豆和え 汁	ごはん	ゼリー せんべい	689 486
28	土	クッキー 麦茶	チキンカレー 福神漬け みかん	鶏もも肉 牛乳	じゃがいも 油 米	玉葱 人参 人参	ミルク入り シチュー	ごはん	おかし ジュース	587 482

{2月の目標}

後片付けも
しっかりしま
しょう

3日 (火)

豆まき

10日 (火)

お弁当の日

愛情弁当お願い致
します。おかずの中
には、フルーツを
入れないで下さい。

19日 (木)

誕生会

ごんはいりません

25日 (水)

保育参観 (5歳児)

26日 (木)

送る会

食べこよみ

節分の豆
節分とは、「季節を分ける」ことを意味し、江戸時代以前は、特に立春(毎年2月4日頃の節分)だけ示すようになつたといわれています。炒った豆を年神様に供え、その豆を「おには外、福は内」と呼び立てながらまきます。昔から穀物や果物には、「邪気をはらう霊力」があると考えられ、豆をまくことで邪気をはらう、穢れを呼び込むと考えられています。まかれた豆を自分の年齢の数だけ食べ、1年の無病息災を願う風習もありました。日本の伝統行事を子どもたちにも伝え、大切にしていきたいですね。

緑黄色野菜の王様! 冬が旬のほうれん草

ほうれん草は、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに細胞を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含まれていることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シユウ酸などのあく成分を多く含むので、さつまいもでから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

冬に負けない体を作ろう

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になるにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんごなどの野菜や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、かぜ予防はもちろん、肌をやつやつやにする効果も、元気を体で冬を乗り切りましょう!

