

令和5年

# 給食だより 2月号

社会福祉法人 雅福社会

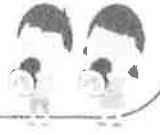
みやび認定こども園



節分の食べ物といえば恵方巻き。節分にその年の恵方を向いて食べると縁起が良いとされる太巻きです。「福を巻き込む」ことから巻き寿司となったようです。

また、巻き寿司の形が黒くて太いことから、鬼の金棒にみたて、鬼の金棒を食べて鬼退治をする意味もあるようです。今年の方角は「南南東」です。無言で食べると夢が叶い、1年無病息災で過ごせると言われています。

2月は節分献立を予定しています。今年も子ども達とみなさんの健康をお祈りしています。



## 37年ぶりに「節分の日」が変わります！

今年の立春は、2月3日です。1985（昭和60）年以来2月4日が立春の日として続いていたのですが、37年ぶりに日付が変動します。現代の日本では、国立天文台の観測によって、「太陽黄経が315度になった瞬間が属する日」を立春としています。2021年の立春の瞬間は、2月3日23時59分。1分の差で2月3日が立春となるそうです。旧暦では立春が1年の始まりとされていて、立春の前日(今年は2月2日)が「節分の日」となります。新しい1年の前に邪気(鬼)を払い、不幸や災いのない1年になるように…と願いを込めて行われるのが節分です。2月2日は手巻き寿司、大豆やきな粉を使った節分献立を予定しています。

願いを込めながら味わっていただきましょう。



## 大豆を食べてパワーアップ!!

大豆は別名「畑の肉」と呼ばれるように、体を作るもとになる「たんぱく質」がたくさん含まれます。他にも、

- ★丈夫な骨を作る「カルシウム」
  - ★貧血を予防する「鉄分」
  - ★体の成長に必要な「ビタミンB群」
  - ★お腹の調子を整える「食物繊維」
- これらの栄養素が含まれます。

## 大豆からできる食品😊



## 今月のレシピクーフイリチー

クーフイリチー 6人分

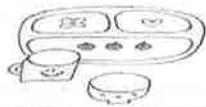
・材料		・調味料	
きざみ昆布	90g	しょうゆ	大さじ4
人参	180g	みりん	大さじ4
しらたき	150g	かつおだし汁	大さじ4
豚バラ	300g	油	少々
干しいたけ	20g		

昆布は、水で戻して、鍋に材料と調味料、油を全部入れてしっかりと混ぜ込む。ふたをして中弱火で15~20分煮込む

<ポイント>

火にかける前に鍋に全材料と調味料、油を入れて混ぜる  
調味料は、1:1:1でだいたい決まります。  
(好みで調整)





# 2月の離乳食献立表<その1>

令和5年 みやび認定こども園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 人参と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 魚といんげんのつぶし煮 人参と南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 魚といんげんの柔らか煮 人参と南瓜の柔らか煮 白菜のみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 白身魚 いんげん 人参 南瓜 白菜 果物			ささみ ひじき 小松菜
2	10倍粥 キャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 もずくのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ キャベツ 大根 人参 もずく 果物			あおさ しらす 玉ねぎ
3	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 ブロッコリーのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	野菜丼 ブロッコリーの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 小松菜 ブロッコリー カリフラワー わかめ 果物			鮭 オクラ 大根
4	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ きゅうり 果物			さつま芋 南瓜
6	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚の青菜あんかけ 大根と人参のつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 白身魚の青菜あんかけ 大根と人参の柔らか煮 オクラのすまし汁 果物	さつま芋とバナナ煮
月	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 大根 人参 オクラ 果物			さつま芋 バナナ
7	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 鶏ミンチ ブロッコリー 人参 玉ねぎ 南瓜 果物			しらす じゃが芋 小松菜
8	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚といんげんのつぶし煮 大根ときゅうりつぶし煮 豆乳さつま汁 果物	全粥 白身魚といんげんの柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 豆乳さつま汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 白身魚 いんげん 大根 きゅうり さつま芋 豆乳 果物			ささみ 玉ねぎ 人参
9	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 豆腐 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物			鶏ミンチ 冬瓜 南瓜
10	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 鮭とオクラのつぶし煮 ブロッコリーと大根のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 鮭とオクラの柔らか煮 ブロッコリーと大根の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鮭 オクラ ブロッコリー 大根 じゃが芋 果物			ささみ 人参 玉ねぎ
11	建国記念日(公休日)			
土				
13	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 アーサ汁 果物	さつま芋とりんご煮
月	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ あおさ 果物			さつま芋 りんご
14	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 魚のクリーム煮 青菜と人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 魚のクリーム煮 青菜と人参の柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	バナナサラダ
火	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 人参 南瓜 果物			バナナ オレンジ
15	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ささみ トマト さつま芋 豆腐 果物			わかめ 人参 玉ねぎ
16	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 豚肉とひじきのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豚肉とひじきの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 豚ヒレ きゅうり ひじき キャベツ 人参 冬瓜 果物			しらす ほうれん草 南瓜

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



# 2月の離乳食献立表<その2>

令和5年 みやび認定こども園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
17	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 ささみと納豆のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 さつまいものすまし汁 果物	全粥 ささみと納豆の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 さつまいものすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ささみ 納豆 白菜 きゅうり さつまいも 果物			白身魚 ブロッコリー 人参
18	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜丼 南瓜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	さつまいもとバナナ煮
土	(主な材料)米 ささみ 人参 玉ねぎ 小松菜 南瓜 きゅうり 果物			さつまいも バナナ
20	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ じゃが芋 青さりの キャベツ 果物			鶏ミンチ 人参 きゅうり
21	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 白菜となすのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 白菜となすの柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 人参 白菜 なす 大根 果物			もずく 南瓜 玉ねぎ
22	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 ツナとオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ツナとオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ツナ オクラ 人参 玉ねぎ 冬瓜 果物			鶏ミンチ ほうれん草 じゃが芋
23	天皇誕生日(公休日)			
木				
24	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 白菜のみそ汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏レバー 人参 じゃが芋 青さりの 白菜 果物			白身魚 小松菜 玉ねぎ
25	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 きゅうりと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 きゅうりと人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	さつまいもとりんご煮
土	(主な材料)米 鶏レバー 人参 じゃが芋 白菜 果物			さつまいも りんご
27	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ キャベツ 大根 人参 じゃが芋 果物			白身魚 オクラ ひじき
28	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とトマトのつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 さつまいものすまし汁 果物	全粥 豆腐とトマトの柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 さつまいものすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 トマト 小松菜 玉ねぎ さつまいも 果物			ツナ 人参 ブロッコリー

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



咀嚼力UPには運動も大切!

柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛み砕かずに出してしまおう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力=咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。

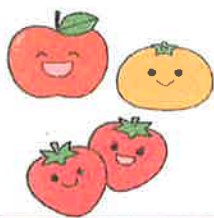


楽しく食べる  
環境作り



食事は落ち着いた雰囲気、安心できる大人といっしょに、焦らずゆったりとした気持ちで進めることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じることを。そしてそのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。やさしいことばかけと、あたたかいまなざしも欠かせません。





# 2月の献立



令和5年 みやび認定こども園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(水)	玄米ご飯 魚のポテト焼き 人参しりしり 大根のみそ汁 果物	サーターアンダギー 牛乳	カラスカレイ 卵 みそ 牛乳	米 玄米 小麦粉 砂糖 じゃが芋 バター チョコチップ	いんげん 生姜 人参 玉ねぎ 大根 大根の葉 果物
2日(木)	ご飯 豚肉の生姜焼き 果物 キャベツと人参炒め イナムル汁	チョコチップクッキー 牛乳	豚肉 卵 ちくわ 豚肉 みそ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま 糸こんにゃく 小麦粉 油	生姜 ビーマン パプリカ キャベツ ブロッコリー 椎茸 大根 ねぎ 果物
3日(金)	カレーライス チキンナゲット わかめのスープ ミニゼリー	恵方巻 お茶	鶏肉 わかめ 卵 のり 牛乳	米 カレー粉 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ にんにく きゅうり パプリカ えのき 長ネギ 果物
4日(土)	照り焼き丼 豆腐のみそ汁 果物	ビスコ 牛乳	豆腐 鶏肉 みそ ちくわ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 白ネギ ねぎ からし菜 果物
6日(月)	ご飯 さばの塩焼き クーピリチー 豆腐のみそ汁 果物	ごまケーキ 牛乳	さば みそ 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 ごま バター	生姜 切干大根 人参 ねぎ 果物
7日(火)	麦ご飯 鶏肉の照り焼き ひじき炒め 白菜のみそ汁 果物	ふかしいも 牛乳	鶏肉 みそ 卵 ひじき 厚揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 さつま芋 ごま油 ごま 小麦粉 バター	白菜 人参 玉ねぎ ねぎ 果物
8日(水)	🍱 お弁当会 🍱				
9日(木)	三枚肉そば スティックきゅうり 果物	しそひじきおにぎり お茶	豚肉 かまぼこ しそひじき 牛乳	米 沖縄そば 油 マヨネーズ	きゅうり 人参 果物
10日(金)	カレーライス わかめスープ 果物	黒糖ケーキ 牛乳	鶏肉 わかめ 卵 牛乳	米 片栗粉 油 カレールー 小麦粉 黒糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ にんにく 長ネギ 果物
11日(土)	建国記念日(公休日)				
13日(月)	あわご飯 チンジャオロース ブロッコリーチーズ焼き 豆腐の中華スープ 果物	チーズサブレ 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳 チーズ	米 もちきび 片栗粉 バター 油 砂糖 ごま油 ごま	人参 ビーマン 大根の葉 コーン ブロッコリー 果物
14日(火)	ご飯 魚の照り焼き 筑前煮 もずくスープ 果物	チョコチップスコーン 牛乳	カラスカレイ もずく 卵 牛乳	米 砂糖 小麦粉 チョコチップ	ごぼう 大根 たけのこ 人参 椎茸 いんげん 生姜
15日(水)	ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 果物 青菜おかかかえ 厚揚げのみそ汁	ヒラヤーチー 牛乳	鶏肉 糸かつお 厚揚げ みそ 牛乳	米 小麦粉 油 マヨネーズ 片栗粉 ごま油 砂糖	小松菜 にんにく 人参 ねぎ 玉ねぎ なら 果物
16日(木)	玄米ご飯 豚肉のみそ焼き 野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	おやつパン 牛乳	豚肉 卵 ひじき さつま揚げ 鶏肉 わかめ みそ 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 食パン ジャム	にんにく キャベツ コーン 人参 もやし いんげん 冬瓜 果物
17日(金)	三枚肉そば ブロッコリーチーズ焼き 果物	わかめおにぎり お茶	三枚肉 かまぼこ わかめ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつまいも ごま 米	ねぎ ほうれん草 果物
18日(土)	チャーハン 春雨スープ 果物	今川焼き 牛乳	ウインナー ささみ 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま 今川焼	人参 玉ねぎ ビーマン きゅうり パプリカ 大根 コーン えのき ねぎ 生姜 にんにく 果物缶
20日(月)	ご飯 鯖の照り焼き 千切りイリチー キャベツのみそ汁 果物	マシュマロおこし 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳 青さのり みそ 卵 牛乳	米 バター オートミール	切干大根 人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ しらたき 果物
21日(火)	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ シューマイ 春雨スープ 果物	おやつパン 牛乳	枝豆 豆腐 豚ミンチ みそ もずく 卵 牛乳	米 パン 砂糖 ごま 小麦粉 油	長ねぎ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ 大根 椎茸 ねぎ 南瓜 玉ねぎ 果物
22日(水)	ハヤシライス ポテトサラダ オクラのスープ 果物	バナナケーキ 牛乳	牛肉 卵 ツナ 豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 サラスパ マヨネーズ 砂糖 ケーキミックス	玉ねぎ 人参 にんにく セロリ グリーンピース マッシュルーム パプリカ きゅうり オクラ えのき 果物
23日(木)	天皇誕生日(公休日)				
24日(金)	★お誕生日★ ふりかけご飯 チキン唐揚げ 粉ふき芋 茹でブロッコリー 人参グラッセ コンスープ 果物	誕生日ケーキ りんごジュース	鶏肉 青さのり ちくわ 牛乳	米 片栗粉 油 ごま じゃが芋 バター 砂糖 小麦粉 ココア	生姜 ほうれん草 しめじ 人参 玉ねぎ 白菜 大根の葉 果物
25日(土)	ピピンパ丼 ゆし豆腐 果物	コーンフレーク 牛乳	豚肉 みそ ツナ ゆし豆腐 牛乳 きな粉	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 食パン バター	もやし 人参 小松菜 にんにく 生姜 ブロッコリー コーン きゅうり ねぎ 果物
27日(月)	納豆ご飯 鯖の竜田揚げ 大根葉と豆腐の炒め じゃが芋のみそ汁 果物	メープルスコーン 牛乳	豚肉 鶏肉 わかめ みそ 牛乳 納豆	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 クラッカー	玉ねぎ 生姜 キャベツ 大根 人参 椎茸 いんげん しめじ 果物
28日(火)	スパゲティー・ミートソース 南瓜サラダ コンスープ 果物	ふりかけおにぎり お茶	ウインナー ささみ ひじき 枝豆 ツナ 牛乳	スパゲティー バター 砂糖 マヨネーズ ごま 米	玉ねぎ 人参 ビーマン ごぼう チンゲン菜 コーン えのき パセリ 果物 からし菜

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

