

給食だより 2月号



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、鬼の金棒にみたくて、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。無言で食べきると夢が叶い、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



とうふ みそ しょうゆ とうにゅう なっとう

離乳食の栄養バランス

後期から完了期で1日3回の食事を取るようになってきたら、主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質)、野菜・果物(ビタミン・ミネラル)を少しずつでも取れるとよいでしょう。食べむらも出てきますから、毎回の食事でバランスよく取れなくても1週間くらいで見ているいろいろな栄養が取れていれば、それほど気にすることはありません。

歯が生え始めてきたら、キュウリや人参、大根等の野菜をスティック状に切り、柔らかく煮て自ら持って食べるのも良いですね。噛む練習になります。

また、この時期は鉄分やミネラル補給も大切です。日頃飲んでいる粉ミルクを使用し、「野菜のミルク煮」にしても良いですね。



2 月予定幼児食献立表

令和 3年

みやびの杜保育園 作成者:上原典恵

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	月	ごはん 沖縄風煮付 果物 キャベツとじゃこ和え ほうれん草のみそ汁	おやつパン 牛乳	豚肉 厚揚げ 昆布 しらす 牛乳	白米 おやつパン	キャベツ 大根 インゲン 果物 ほうれん草 人参 シイタケ キュウリ	
2	火	【節分献立】 納豆手巻き寿司 鯖のゴマ味噌焼 八目煮 えのきのすまし汁 果物	くずもち 牛乳	大豆 納豆 鶏肉 油揚げ 鯖のりきな粉 ひじき 牛乳	白米 コンニャク くず粉 黒糖 砂糖 油	人参 インゲン 小松菜 シイタケ エキ 果物	
3	水	きのこのカレーライス 果物 ブロッコリーサラダ コンソメスープ	バナナケーキ 牛乳	鶏もも肉 牛乳 大豆 卵	白米 カールーコーン 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 シイタケ ブロッコリー 大根 果物	
4	木	三枚肉そば 白和え 果物	いりこ菜おにぎり お茶	豚肉 かまぼこ ツナ 木綿豆腐 枝豆	沖縄そば 白米	小松菜 ねぎ 人参 れんこん 果物	
5	金	麦ごはん 鮭のチーズ焼き 和風サラダ なめこ汁 果物	キャラットケーキ 牛乳	鮭 チーズ 卵 しそひじき 牛乳	白米 押し麦 油 小麦粉 コーン 砂糖 バター	なめこ 小松菜 人参 キャベツ キュウリ 果物	
6	土	ごはん 鶏肉と野菜のみそ炒め わかめのすまし汁 果物	コーンフレーク 牛乳	鶏肉 わかめ 牛乳	白米 コーンフレーク	しめじ ねぎ ビーマン 玉ねぎ 大根 人参 果物	
8	月	ごはん 鯖の照り焼き 果物 鶏肉と根菜の煮物 小松菜のみそ汁	ココアケーキ 牛乳	鯖 鶏肉 卵 牛乳	白米 ホットケーキミックス バター 小麦粉 砂糖 ココア	人参 しんげん 小松菜 玉ねぎ 大根 牛乳	
9	火	マッシュルームのミートスパゲティ グリーンサラダ コンソメスープ 果物	鮭おにぎり お茶	合挽肉 鮭 牛乳	スパゲティ 白米 オリーブオイル	玉ねぎ マッシュルーム 大根 ねぎ 果物 白菜 トマト 真じマン キャベツ キュウリ	
10	水	【かみ献立】 穀米ごはん 鮭のオーロロス焼き ひじき炒め 根菜汁 果物	南瓜のチーズケーキ 牛乳	赤魚 大豆 卵 チーズ ひじき 油揚げ 牛乳	白米 穀米 里芋 小麦粉 油 バター	人参 なら 大根 長ネギ 南瓜 果物	
12	金	【バレンタイン献立】 チキンカレーライス マカロニサラダ わかめスープ 果物	♥ハート型クッキー 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	白米 あわ じゃが芋 バター オートミール マカロニ コーン 小麦粉	人参 きゅうり 玉ねぎ トマト 果物	
13	土	豚丼 春雨のスープ 果物	せんべい・ミニゼリー 牛乳	豚肉 春雨 牛乳	白米 油 せんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン 小松菜 果物	
15	月	ごはん レパニラ炒め ポテトサラダ ほうれん草スープ 果物	チョコチップスコーン 牛乳	豚レバー 卵 牛乳	白米 じゃが芋 コーン 小麦粉 砂糖 チョコチップ 油	キャベツ 人参 ニラ キュウリ ほうれん草 シイタケ 果物	
16	火	玄米ごはん 照り焼きチキン パンバンジーサラダ あさりのすまし汁 果物	もずく天ぷら 牛乳	鶏肉 鶏ササミ 枝豆 あさり トニーベーンズ 牛乳もずく	白米 玄米 コーン 油 砂糖	キャベツ みつば 人参 玉ねぎ 果物	
17	水	お 弁 当 会					
18	木	あわごはん 和風キノコのハンバーグ 果物 コールスローサラダ コーンクリームスープ	スノーボール 牛乳	合挽肉 卵 牛乳	白米 あわ パン粉 砂糖 片栗粉 小麦粉 バター コーン	玉ねぎ 人参 しめじ えのき ねぎ キャベツ キュウリ ほうれん草 果物	
19	金	ごはん タマナーチャンプルー 大根サラダ イナムドゥチ 果物	アガラサー 牛乳	豚肉 牛乳	白米 油 こんにやく 強力粉 黒糖粉	大根 人参 キュウリ キャベツ シイタケ ビーマン ねぎ 果物	
20	土	生 活 発 表 会					
22	月	麦ごはん 麻婆豆腐 中華和え 白菜のスープ 果物	ふかし芋 牛乳	木綿豆腐 豚ミンチ わかめ ちくわ 牛乳	白米 押し麦 ゴマ油 さつま芋	玉ねぎ 人参 きゅうり 白菜 長ネギ ニラ 果物	
24	水	麦ごはん 魚の西京焼き ヤングコーンのソテー 小松菜のスープ 果物	ゴマクッキー 牛乳	赤魚 ウィンナー 牛乳	白米 押し麦 ヤングコーン 小麦粉 バター ゴマ	小松菜 ブロッコリー シイタケ 人参 赤ビーマン 果物	
25	木	あわごはん 豚肉とパプリカみそ炒め 果物 ブロッコリーチーズ焼き アーサのすまし汁	おやつパン 牛乳	豚肉 あおさ 絹ごし豆腐 チーズ 牛乳	白米 マヨネーズ おやつパン 油	玉ねぎ 人参 パプリカ ねぎ ブロッコリー 果物	
26	金	* ふりかけごはん チキンのから揚げ 果物 タコさんウィンナー コールスローサラダ 野菜スープ	パースデーケーキ 牛乳	鶏肉 ツナ ウィンナー 卵 牛乳	白米 小麦粉 コーン ホットケーキミックス バター	トマト キャベツ 人参 大根 小松菜 果物	
27	土	ごはん 中華炒め チンゲン菜のみそ汁 果物	ビスコ チーズ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	白米 油 ビスコ	しいたけ 小松菜 果物 チンゲン菜 人参 白菜 えのき	

*2月11日は建国記念の日のためお休みです。

*2月23日は天皇誕生日のためお休みです。

※食材の都合により献立を変更する事があります。



2月離乳食予定献立表

令和 3年

みやびの杜保育園

作成者: 上原典恵

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~8カ月	後期(かみかみ期)9~11カ月	おやつ
調理形態		ヨーグルト状・ペースト	豆腐の固さ・マッシュ	バナナの固さ・柔らかく刻み	
1	月	つぶし粥 人参と豆腐ペースト 果汁 キャベツサラダペースト ほうれん草すまし汁	全粥 豆腐と野菜のやわらか煮 果物 キャベツとジャコサラダ煮 ほうれん草すまし汁	軟飯 豆腐と野菜のやわらか煮 果物 キャベツとジャコサラダ煮 ほうれん草すまし汁	胚芽パントースト
2	火	つぶし粥 魚すり流し 果汁 大豆と野菜ペースト すまし汁	全粥 魚の旨煮 刻み鶏肉と大豆野菜煮 小松菜のすまし汁 果物	納豆軟飯 魚の煮付 鶏肉と大豆野菜煮 小松菜のすまし汁 果物	ユーヌク
3	水	つぶし粥 野菜のミルク煮ペースト 果汁 ブロッコリーのペースト すまし汁	全粥 合わせ野菜のミルク煮 果物 ブロッコリーのツナ煮 小松菜のすまし汁	軟飯 合わせ野菜のミルク煮 果物 ブロッコリーのツナ煮 小松菜のすまし汁	バナナパンケーキ
4	木	つぶし粥 すまし汁 野菜の合わせペースト 果汁	刻み沖繩そば 人参と小松菜の白和え 果物	沖繩そば 人参と小松菜の白和え 果物	コロコロおにぎり
5	金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 キュウリペースト すまし汁	麦全粥 鮭の旨煮 果物 刻みコーンサラダ煮 小松菜のすまし汁	麦軟飯 鮭の旨煮 果物 コーンサラダ煮 小松菜のすまし汁	キャロットパンケーキ
6	土	つぶし粥 玉ねぎと人参のペースト 大根すまし汁 果汁	全粥 ササミと野菜煮 大根のすまし汁 果物	軟飯 ササミと野菜煮 大根のすまし汁 果物	コーンフレーク
8	月	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜の合わせペースト すまし汁	全粥 つぶし魚の煮物 果物 根菜煮のやわらか煮 小松菜のすまし汁	軟飯 魚の煮物 果物 根菜煮のやわらか煮 小松菜のすまし汁	ココアパンケーキ
9	火	つぶし粥 トマトと玉ねぎのペースト 果汁 サラダのペースト すまし汁	刻みスパゲティ煮 果物 グリーンサラダ煮 白菜スープ	トマトスパゲティ煮 果物 グリーンサラダ煮 白菜スープ	鮭入りコロコロおにぎり
10	水	つぶし粥 魚すり流し 果汁 大豆と人参ペースト すまし汁	あわ全粥 魚の旨煮 果物 人参のきんぴら煮 里芋と大根のすまし汁	穀米軟飯 魚の旨煮 果物 人参のきんぴら煮 里芋と大根のすまし汁	スイートパンプキン
12	金	つぶし粥 野菜のペースト 果汁 キュウリのペースト すまし汁	あわ全粥 鶏肉と野菜煮 果物 刻みマカロニサラダ煮 玉ねぎのすまし汁	あわ軟飯 鶏肉と野菜あんかけ 果物 マカロニサラダ煮 玉ねぎのすまし汁	オートミール粥
13	土	つぶし粥 すまし汁 野菜の合わせペースト 果汁	全粥 鶏肉と野菜の煮込み 小松菜スープ 果物	軟飯 鶏肉と野菜の煮込み 小松菜スープ 果物	ハイハイ
15	月	つぶし粥 人参ペースト 果汁 ポテトサラダペースト すまし汁	全粥 刻みササミと野菜煮 果物 ポテトサラダ煮 ほうれん草のすまし汁	軟飯 ササミと野菜煮 果物 ポテトサラダ煮 ほうれん草のすまし汁	パンケーキ
16	火	つぶし粥 枝豆とホトトギスペースト キュウリペースト すまし汁 果汁	全粥 ササミの旨煮 果物 豆サラダ煮 キャベツのすまし汁	軟飯 ササミの旨煮 果物 豆サラダ煮 キャベツのすまし汁	ヒラヤーチー
17	水	お 弁 当 会			トーストパン
18	木	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 キュウリのペースト すまし汁	あわ全粥 鶏肉の野菜煮 果物 サラダ煮 コーンスープ	あわ軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 サラダ煮 コーンスープ	ハイハイ
19	金	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 大根とキュウリペースト すまし汁	全粥 タマネギとパプリカ煮 果物 大根のやわらか煮 人参すまし汁	軟飯 タマネギとパプリカ煮 果物 大根の旨煮 人参すまし汁	蒸しパン
20	土	生 活 発 表 会			
22	月	つぶし粥 豆腐と野菜のペースト 果汁 キュウリのペースト 白菜のすまし汁	麦全粥 マーボー豆腐 果物 キュウリのやわらか煮 白菜スープ	麦軟飯 マーボー豆腐 果物 キュウリのやわらか煮 白菜スープ	ふかし芋
24	水	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 ヤングコーンと野菜ペースト すまし汁	麦全粥 魚のミルク煮 果物 刻みヤングコーンソーテー煮 小松菜すまし汁	麦入り軟飯 魚のミルク煮 果物 ヤングコーンソーテー煮 小松菜すまし汁	コーンフレーク粥
25	木	つぶし粥 パプリカペースト 果汁 ブロッコリーペースト すまし汁	全粥 ササミとパプリカソーテー煮 果物 ブロッコリー煮浸し 豆腐のすまし汁	麦軟飯 ササミとパプリカソーテー煮 果物 ブロッコリー煮浸し 豆腐のすまし汁	トーストパン
26	金	つぶし粥 キャベツサラダペースト 果汁 小松菜ペースト すまし汁	全粥 ササミの旨煮 果物 キャベツサラダ煮 野菜トマトスープ	軟飯 ササミの旨煮 果物 キャベツサラダ煮 野菜トマトスープ	リンゴパンケーキ
27	土	つぶし粥 野菜の合わせペースト チンゲン菜のすまし汁 果汁	全粥 ササミと野菜あんかけ チンゲン菜のすまし汁 果物	軟飯 ササミと野菜あんかけ チンゲン菜のすまし汁 果物	ビスケット

* 2月11日は建国記念の日のためお休みです。

* 2月23日は天皇誕生日のためお休みです。

※食材の都合により献立を変更する事があります。

