

給食だより

令和2年

2月号

社会福祉法人 雅福社会

みやびの杜保育園

2月4日は暦の上では立春です。旧暦では立春が1年の始まりとされていて、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。

節分の食べ物といえば恵方巻き。節分にその年の恵方に向け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「西南西」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3日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。

パワーアップ朝ごはん!!

子ども達にとって、朝ごはんをしっかり食べる習慣を身につけることは、子どもの心の育成、体の成長などの健康に重要です。

★朝食を食べることが大切な理由①

⇒体のリズムを整える(排便を促進させる)

★朝食を食べることが大切な理由②

⇒やる気と集中力が出る(体温上昇)

★朝食を食べることが大切な理由③

⇒脳にエネルギーを補給する

家庭で食べる朝ごはんが、子どもの脳を活性化させるスイッチとなり、1日の活力源です。脳は大食漢! 朝食で栄養をたくさん与えましょう。



福を呼び 豆まき

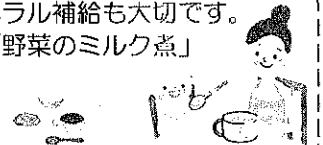


節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

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。日頃飲んでいる粉を使用し、「野菜のミルク煮」にしても良いですね。



味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麹の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麹は主に「米麹」「麦麹」「豆麹」と3種類あり、地方によってこの麹を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにも、とても適したもののなのです。



2月離乳食予定献立表

平成31年

みやびの杜保育園

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	土	つぶし粥 ササミ野菜ペースト 果汁 インゲンペースト ゆし豆腐	全粥 刻みササミと野菜煮 刻みインゲンの煮浸し ゆし豆腐 果物	軟飯 ササミと野菜煮 インゲンの煮浸し ゆし豆腐 果物	ビスケット
3	月	つぶし粥 大豆と野菜合わせペースト 絹ごし豆腐のすまし汁 果汁	全粥 刻み鶏肉と大豆野菜煮 果物 絹ごし豆腐のすまし汁 果汁	納豆軟飯 鶏肉と大豆野菜煮 果物 絹ごし豆腐のすまし汁 果汁	くずもち
4	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	刻みスパゲティー煮 果物 グリーンサラダ煮 白菜スープ	トマトスパゲティー煮 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
5	水	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
6	木	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 刻みコンサダ煮 小松菜のすまし汁	麦軟飯 鮭の旨煮 果物 コンサダ煮 小松菜のすまし汁	キャロット パンケーキ
7	金	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 根菜ペースト すまし汁	全粥 タマネーチャンプル煮 果物 根菜のやわらか煮 人参すまし汁	軟飯 タマネーチャンプル煮 果物 根菜のやわらか煮 人参すまし汁	蒸しパン
8	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
10	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
12	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 里芋のすまし汁	スイートパンプキン
13	木	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 キャベツのペースト すまし汁	あわ全粥 鶏肉の野菜煮 果物 キャベツのサラダ煮 コーンスープ	あわ軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 キャベツのサラダ煮 コーンスープ	ハイハイ
14	金	つぶし粥 枝豆とキニー豆ペースト 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	オートミール クッキー
15	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
17	月	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 マカロニサラダ 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 玉ねぎのすまし汁	ヒラヤーチー
18	火	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
19	水	お 弁 当 会			トーストパン
20	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
21	金	つぶし粥 鮭のすり流し 果汁 切干大根煮ペースト すまし汁	麦全粥 鮭の旨煮 果物 枝豆と切干大根煮 南瓜のすまし汁	麦軟飯 鮭の旨煮 果物 枝豆と切干大根煮 南瓜のすまし汁	トーストパン
22	土	生 活 発 表 会			
25	火	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
26	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
27	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 ほうれん草すまし汁	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 ほうれん草すまし汁	トーストパン
28	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 大根のすまし汁	軟飯 ササミの旨煮 果物 キャベツサラダ煮 大根のすまし汁	リンゴパンケーキ
29	土	つぶし粥 チンゲン菜のすまし汁 野菜の合わせペースト 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24日は天皇誕生日振替休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 月予定幼児食献立表

令和2年

みやびの杜保育園

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	土	鶏そぼろ丼 ゆし豆腐 果物	麦ふあ〜チーズ 牛乳	鶏シチ チーズ ゆし豆腐 牛乳	白米 コシヒカリ 砂糖	玉ねぎ 人参 ネギ インゲン 果物	
3	月	【節分献立】 納豆手巻き寿司 果物 八目煮 アーサのすまし汁	くずもち 牛乳	大豆 納豆 鶏肉 油揚げ アーサ のり きな粉 絹ごし豆腐 牛乳	白米 コシヒカリ くず粉 黒糖	人参 インゲン ネギ シイタケ 果物	
4	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 トマト マッシュルーム大根果物 白菜黄ピーマン キャベツキュウリ	
5	水	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	ジャムサンド 牛乳	豚肉 厚揚げ 昆布 しらす 牛乳	白米 食パン ジャム	人参 大根 インゲン 果物 ほうれん草 シイタケ キュウリ	
6	木	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	
7	金	黒米ごはん タマナーチャンプルー 大根サラダ イナムドウチ 果物	アガラサー 牛乳	豚肉 こんにやく ツナ 牛乳	白米 黒米 強力粉 黒糖粉	大根 人参 キュウリ キャベツ シイタケ ピーマン ネギ 果物	
8	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 ワカメ 牛乳	白米 コーンフレーク	しめじ ネギ ピーマン 玉ねぎ 大根 人参 果物	
10	月	ごはん 鯖の照り焼き 鶏肉と根菜の煮物 小松菜のみそ汁 果物	ココアケーキ 牛乳	鯖 鶏肉 牛乳	白米 ホットケーキミックス バター 小麦粉	人参 いんげん 小松菜 玉ねぎ 大根 牛乳	
12	水	穀米ごはん 魚のみそ漬け焼き 果物 ひじき炒め 根菜汁	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 南瓜 果物	
13	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	おやつパン 牛乳	合挽 卵 牛乳	白米 あわ パン粉 砂糖 おやつパン	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	
14	金	【ハレタイ献立】 玄米ごはん ♥ハートコロッケ パンパンジーサラダ あさりのすまし汁 果物	オートミールクッキー 牛乳	豚肉 鶏ササミ 枝豆 あさり ネービー Beans 牛乳	白米 玄米 オートミール コーン バター	キャベツ みつば 果物	
15	土	ごはん 豚肉とピーマンのオイスター炒め しめじのみそ汁 果物	塩せんべい・ブルー 牛乳	豚肉 牛乳	白米 塩せんべい	ピーマン 赤ピーマン しめじ キャベツ ネギ 玉ねぎ 果物	
17	月	チキンカレーライス マカロニサラダ わかめスープ 果物	もずく天ぷら 牛乳	鶏肉 卵 もずく 牛乳	白米 あわ じゃが芋 マカロニ コーン 小麦粉	人参 きゅうり 玉ねぎ トマト 果物	
18	火	【かみか献立】 ごはん レバニラ炒め 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 ニら キュウリ ほうれん草 シイタケ 果物	
19	水	お 弁 当 会					
20	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 ネギ 人参 れんこん 果物	
21	金	あわごはん 鮭の塩焼き 切干大根イチー 南瓜のみそ汁 果物	スノーボール 牛乳	鮭 豚肉 枝豆 牛乳	白米 あわ コシヒカリ 小麦粉 バター コーン	玉ねぎ 人参 ネギ 切干大根 南瓜 果物	
22	土	生 活 発 表 会					
25	火	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 豚シチ 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 ニら 果物	
26	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	豚肉 卵 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 赤ピーマン 果物	
27	木	あわごはん 豚肉とパプリカのみそ炒め 果物 ブロッコリーチーズ焼き えのきのすまし汁	おやつパン 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	白米 マネー おやつパン	玉ねぎ 人参 パプリカ エノネギ ブロッコリー ほうれん草 果物	
28	金	お誕生会メニュー	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 ホットケーキミックス バター コーン	トマト キャベツ 人参 大根 小松菜 果物	
29	土	ごはん 中華炒め チンゲン菜のみそ汁 果物	ピスコ チーズ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	白米 ピスコ	長ネギ 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24日は天皇誕生日振替休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。

