

給食だより 2月号

ひろた まみこ・かとう みさこ



今年度も残り2カ月ですね。
2月は、節分会や生活発表会などたくさん
あります。寒さに負けずにしっかり睡眠、
食事を取って、強い体を作りましょう。



節分の日

「節分」とは、立春の前日のことで、今年は2月3日です。
節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて、
悪いものを追い出す日です。「鬼は外！福はうち！」と言いながら、豆まきをします。

節分は、季節を分ける、という意味があり、昔の日本では春が一年の始まりとされ、
暦上、立春（2／4頃）と呼ばれています。

悪いもの（鬼）を追い払い、良いものを呼ぶ（福）ために、
大豆をまきます。炒った、加熱した豆をまくのは、生の豆をまくと
落ちた豆から目が出てしまい、悪いものが育たないようにする
という説もあります。大豆ではなく、落花生をまく地域もあります。



☆恵方巻き☆

その年の恵方を向き、願いごとをしながら無言で食べるのがルールです。
保育園でも、おやつに提供する予定です。乳児クラスに提供する恵方巻きは
具材を全部細切りにして、細巻きにして食べやすくしています。



☆お箸の正しい持ち方☆



保育園でも提供します♪
☆恵方巻き☆

保育園で、提供している恵方巻きのレシピです。
卵・乳製品不使用です。
お好みで、卵焼きやかんぴょうなど入れて
ご家庭でも楽しんでくださいね！！

☆材料☆（幼児4人分・一人分75カロリー）
ごはん 400g 寿司酢 大さじ3
板のり 2枚ぶた
ツナ 25g・かにまぼこ（卵乳不使用）2本
きゅうり 1／2本

☆作り方☆

- ①炊いたごはんを寿司酢を混ぜる。
- ②きゅうりは細切り、かに蒲鉾は割く。
- ③ツナ缶の油をきっておく。
- ④のりにごはんを平らに広げ、②③のをせてまく。
持ちやすい長さに切って、できあがり。



♡バレンタイン♡

2月14日は「バレンタインデー」です。
日本でバレンタインが広まったのは、1970年代。
1950年に入ってから、製菓会社やデパートで
好きな人にチョコレートを贈るイベントを開催したことが
きっかけで、少しずつ定着しました。

今では、友チョコなど日頃の感謝を込めて贈ったり、自分
へのご褒美に買ったり、いろんな楽しみ方がありますね。
保育園でも、ココアを使ったお菓子を提供する予定です。





2月のこんだて

令和4年2月1日発行 ルナ保育園

日	給食メニュー	おやつ	体をつくるもとになる食材 (赤群)	エネルギーのもとになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
1 (火)	ごはん マカロニ入りトマトスープ ブロッコリーのごま和え	牛乳 お好み焼き	豚肉、牛乳	マカロニ、じゃが芋、油、すりごま 小麦粉	玉ねぎ、人参、グリーンピース水煮 ブロッコリー、キャベツ
2 (水)	ごはん、わかさぎのから揚げ 昆布和え、パイン缶	牛乳、リンゴゼリー おせんべい (ぼりんこ)	わかさぎ、塩昆布、牛乳 ゼラチン	片栗粉、油 おせんべい (ぼりんこ)	キャベツ、人参、ほうれん草 パイン缶、リンゴジュース
3 (木) 節分会	ごはん、ひじきと大豆の煮物 かき玉汁、みかん	牛乳 恵方巻き	大豆水煮、ひじき、卵、のり 牛乳、ツナ缶、かにかまぼこ	じゃが芋、油、さとう 片栗粉、マヨネーズ	人参、いんげん、玉ねぎ、みつば、みかん きゅうり
4 (金)	ごはん、みそおでん きゅうりのお浸し	牛乳 みたらし団子	生揚げ、鶏肉、赤みそ 花かつお、牛乳、豆腐	里芋、さとう 白玉粉、上新粉	こんにゃく、大根、きゅうり、もやし
5 (土)	みそ煮込みうどん	牛乳、バナナ おせんべい (ぼたぼた焼き)	鶏肉、油揚げ、赤みそ 牛乳	うどん おせんべい (ぼたぼた焼き)	人参、白ねぎ、バナナ
7 (月)	ごはん、相性汁、ソテー	牛乳 きなこラスク	豆腐、鶏肉、スキムミルク 赤みそ、牛乳、バター、きなこ	油、食パン	大根、えのき、人参、ねぎ、なばな、コーン缶
8 (火)	ごはん 大根とつくねの煮物、中華和え	牛乳 焼きうどん	鶏ひき肉、牛乳、豚肉	片栗粉、ごま油、さとう うどん	大根、えのき、人参、ねぎ、キャベツ 水菜、玉ねぎ
9 (水)	すき煮丼、ツナの和え物	牛乳 いちご蒸しパン	豚肉、ツナ缶、豆乳 牛乳	角ふ、油、さとう、小麦粉 いちごジャム	しらたき、玉ねぎ、白菜、人参、もやし
10 (木)	ごはん、カレーソテー マカロニサラダ	牛乳、バナナ おせんべい (ぼたぼた焼き)	豚肉、ツナ缶、牛乳	油、マカロニ、マヨネーズ おせんべい (ぼたぼた焼き)	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン バナナ、コーン缶
12 (土)	長崎ちゃんぽん風うどん、チーズ	牛乳 カップゼリー おせんべい (源氏パイ)	豚肉、チーズ、牛乳	うどん、おせんべい (源氏パイ)	玉ねぎ、人参、キャベツ カップゼリー
14 (月)	ごはん、みそおでん きゅうりのお浸し	牛乳 ココアケーキ	生揚げ、鶏肉、赤みそ 花かつお、牛乳、ココア バター	里芋、さとう ホットケーキミックス	こんにゃく、大根、きゅうり、もやし
15 (火)	ごはん、わかさぎのから揚げ 昆布和え、パイン缶	牛乳、リンゴゼリー おせんべい (ぼりんこ)	わかさぎ、塩昆布、牛乳 ゼラチン	片栗粉、油 おせんべい (ぼりんこ)	キャベツ、人参、ほうれん草 パイン缶、リンゴジュース
16 (水)	食パン、かぶのクリームシチュー サラダ	牛乳 菜飯ご飯	豚肉、スキムミルク、牛乳	じゃが芋、油、小麦粉、春雨 さとう、食パン	人参、玉ねぎ、かぶ、パセリ、きゅうり みかん缶、菜飯ご飯の素
17 (木)	ごはん マカロニ入りトマトスープ ブロッコリーのごま和え	お茶、ヨーグルト おせんべい (源氏パイ)	豚肉、ヨーグルト	マカロニ、じゃが芋、油、すりごま おせんべい (源氏パイ)	玉ねぎ、人参、グリーンピース水煮 ブロッコリー
18 (金)	ごはん、魚の煮つけ、卵の花炒り煮 みかん	牛乳 みたらし団子	白身魚、おから、油揚げ 牛乳、豆腐	さとう、油、白玉粉、上新粉	生薑、人参、干しいたけ、みかん
19 (土)	みそ煮込みうどん	牛乳、バナナ おせんべい (ぼたぼた焼き)	鶏肉、油揚げ、赤みそ 牛乳	うどん、おせんべい	人参、白ねぎ、バナナ
21 (月)	ごはん、相性汁 ソテー	牛乳 シュガートースト	豆腐、鶏肉、スキムミルク 赤みそ、牛乳、バター	油、さとう、食パン	大根、えのき、人参、ねぎ、なばな、コーン缶
22 (火) 誕生日会	メキシカンライス、スープ、りんご	牛乳 カップケーキ	鶏肉、大豆水煮、豆腐 わかめ、牛乳、生クリーム	油、小麦粉	にんにく、玉ねぎ、人参、エリンギ、トマト ピーマン、万能ねぎ、りんご、南瓜
24 (木)	ごはん、カレーソテー マカロニサラダ	牛乳、バナナ おせんべい (ぼたぼた焼き)	豚肉、ツナ缶、牛乳	油、マカロニ、マヨネーズ おせんべい (ぼたぼた焼き)	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン コーン缶、バナナ
25 (金)	すき煮丼、ツナの和え物	牛乳 お好み焼き	豚肉、ツナ缶、牛乳	角ふ、油、さとう、小麦粉 じゃが芋	しらたき、玉ねぎ、白菜 人参、もやし、キャベツ
26 (土)	長崎ちゃんぽん風うどん、チーズ	牛乳、カップゼリー おせんべい (源氏パイ)	豚肉、チーズ、牛乳	うどん、油 おせんべい (源氏パイ)	玉ねぎ、人参、キャベツ、玉ねぎ カップゼリー
28 (月)	ごはん 大根とつくねの煮物、中華和え	牛乳 焼きうどん	鶏ひき肉、牛乳、豚肉	片栗粉、ごま油、さとう うどん	大根、えのき、人参、ねぎ、キャベツ、水菜

* 献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。

* おやつにココア、抹茶、ゼラチンを使用することがあります。

* おやつ時は牛乳を提供します。(ヨーグルト、フルーチェ等の場合はお茶を提供します。)

* アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューとことなる場合があります。

* 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。





離乳食 2月のこんだて

令和4年2月1日発行 ルナ保育園、保育ルームルナ1

日		メニュー	中期	後期	おやつ
1 (火) 17 (木)	昼食	ご飯 野菜スープ 和え物	米 じゃが芋・人参 (だし・醤油) ブロッコリー・ほうれん草 (だし・コンソメ)	米 じゃが芋・人参 マカロニ (だし・醤油) ブロッコリー・ほうれん草 豚肉 (だし・コンソメ)	ハイハイ
2 (水) 15 (火)	昼食	ご飯 ツナ煮 お浸し	米 ツナ・さつま芋 (だし・醤油) キャベツ・ほうれん草 (だし・コンソメ)	米 ツナ・さつま芋 玉ねぎ (だし・醤油) キャベツ・ほうれん草 わかめ (だし・コンソメ)	マンナビスケット
3 (木)	昼食	ご飯 煮物 スープ	米 じゃが芋・玉ねぎ (だし・醤油) 麩・人参 (だし・コンソメ)	米 じゃが芋・玉ねぎ ブロッコリー (だし・醤油) 麩・人参 ほうれん草 (だし・コンソメ)	野菜かゆ (米・南瓜)
4 (金) 14 (月)	昼食	ご飯 おでん風 サラダ	米 大根・鶏肉 (だし・醤油) きゅうり・人参 (だし・コンソメ)	米 大根・鶏肉 里芋 (だし・醤油) きゅうり・人参 わかめ (だし・コンソメ)	ハイハイ
5・19 (土)	昼食	具沢山うどん	うどん・ツナ・玉ねぎ・人参・ほうれん草 (だし・醤油)	うどん・ツナ・玉ねぎ・人参・ほうれん草 (だし・醤油)	バナナ
7・21 (月)	昼食	ご飯 みそ汁 煮物	米 豆腐・大根 (だし・醤油) 鶏肉・人参 (だし・コンソメ)	米 豆腐・大根 玉ねぎ (だし・醤油) 鶏肉・人参 わかめ (だし・コンソメ)	パン粥(食パン・豆乳)
8 (火) 28 (月)	昼食	ご飯 煮物 サラダ	米 鶏肉・大根 (だし・醤油) キャベツ・ブロッコリー (だし・コンソメ)	米 鶏肉・大根 人参 (だし・醤油) キャベツ・ブロッコリー わかめ (だし・コンソメ)	うどん(だし・うどん・醤油)
9 (水) 25 (金)	昼食	ご飯 すき煮風 ツナ和え	米 南瓜・人参 (だし・コンソメ) ツナ・白菜 (だし・醤油)	米 南瓜・人参・玉ねぎ (だし・コンソメ) ツナ・白菜・わかめ (だし・醤油)	ハイハイ
10・24 (木)	昼食	ご飯 野菜煮込み サラダ	米 キャベツ・南瓜 (だし・醤油) ツナ・人参 (だし・コンソメ)	米 キャベツ・南瓜 豚肉 (だし・醤油) ツナ・人参 マカロニ (だし・コンソメ)	バナナ
12・26 (土)	昼食	煮込みうどん	うどん・人参・大根 ブロッコリー (だし・醤油)	うどん・人参・大根 ブロッコリー(だし・醤油)	ハイハイ
16 (水)	昼食	ご飯 シチュー サラダ	米 じゃが芋・人参 (だし・醤油) きゅうり・ブロッコリー (だし・コンソメ)	米 じゃが芋・人参 豚肉 (だし・醤油) きゅうり・ブロッコリー わかめ (だし・コンソメ)	野菜かゆ (米・さつま芋)
18 (金)	昼食	ご飯 煮魚 南瓜煮	米 白身魚・大根 (だし・醤油) 南瓜・ほうれん草 (だし・コンソメ)	米 白身魚・大根 ブロッコリー (だし・醤油) 南瓜・ほうれん草 わかめ (だし・コンソメ)	マンナビスケット
22 (火)	昼食	ご飯 鶏肉団子のスープ 和え物	米 鶏肉・人参 (だし・醤油) 豆腐・玉ねぎ (だし・コンソメ)	米 鶏肉・人参 ブロッコリー (だし・醤油) 豆腐・玉ねぎ わかめ (だし・コンソメ)	マンナビスケット

《ご飯》中期⇒5分粥 後期⇒軟飯を提供します。

*中期、後期はかつおだしの他に調味料を使用します。(食材チェックに記入のもの)

*1歳児以上より15:00のおやつ提供があります。昼食にパンは提供しません。おやつには、提供します。

*アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューと異なる場合があります。

*食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。

