

# 2月予定献立表

上三川幼稚園

2023年		10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま
日	曜							
1	水	麦茶 だいごん煮	ごはん	肉じゃが煮 ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え 牛乳	麦茶 黒糖蒸しパン	豚肉 ちくわ かつお節 牛乳	青のり にんじん 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー	米 ジャが芋 白滝 サラダ油 小麦粉 黒糖蒸しパン
2	木	麦茶 さといも煮	ごはん	焼肉炒め 春雨サラダ 玉ねぎのみそ汁 牛乳	麦茶 ヨーグルト	豚肉 牛乳	わかめ 玉ねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく 生姜 きゅうり	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨 こま こま油
3	金	麦茶 にんじん煮	ごはん	恵方巻 唐揚げ すまし汁 牛乳	麦茶 きなこぼろ	たまご かにかま 桜でん ぶ 唐揚げ 豆腐 牛乳	きゅうり ほうれん草 にんじん 大根 かんぴょう	米 砂糖 サラダ油 麩 きな粉ポロ
4	土	麦茶 ビスケット	ごはん	ピザパーク スパゲッティサラダ みかん 牛乳	麦茶 せんべい	ハンバーグ チーズ ツナ 牛乳	玉ねぎ ピーマン きゅうり にんじん みかん	米 スパゲッティ マヨネーズ せんべい
5	日							
6	月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	ガリパタチキン 粉ふき芋 イタリアンサラダ 牛乳	麦茶 シュガートースト	鶏肉 チーズ 牛乳	にんにく ブロッコリー カリフラワー にんじん	米 砂糖 バター ジャが芋 食パン マーガリン グラニュー糖
7	火	麦茶 さつま芋煮	ごはん	三色そぼろ 白菜のみそ汁 オレンジ 牛乳	麦茶 たこやき	鶏肉 たまご 牛乳 かつお節	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 白菜 小松菜 えのき にんじん オレンジ	米 砂糖 こま油
8	水	麦茶 じゃが芋煮	ごはん	豚肉のみそ生姜炒め マカロニサラダ かんぴょうのかきたま汁 牛乳	麦茶 キャロットパンケーキ	豚肉 ハム たまご 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ 生姜 きゅうり かんぴょう いら	米 サラダ油 砂糖 マカロニ マヨネーズ マーガリン ホットケーキミックス粉
9	木	麦茶 だいごん煮	ごはん	豆腐の変わり揚げ 切干大根カレー風味煮 ハナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豆腐 鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳	にんじん ねぎ 生姜 枝豆 切干大根 椎茸 ハナナ	
10	金	麦茶 にんじん煮	ごはん	ピラフ エンバナダ(卵入りきょうざ) パスタスープ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 アルファホル	豚肉 卵 ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん コーン ピーマン トマト グレープフルーツ	米 マーガリン 餃子皮 サラダ油
11	土			建国記念の日				
12	日							
13	月	麦茶 さといも煮	ごはん	冬野菜カレー かんぴょうサラダ みかん 牛乳	麦茶 カステラサンド	豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ れんこん にんじん ブロッコリー かんぴょう ほうれん草 コーン みかん	米 サラダ油 ドレッシング カステラサンド
14	火	麦茶 にんじん煮	ごはん	ミートボール ツナサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 ココア麩のラスク	豚肉 牛乳 ツナ	玉ねぎ にんにく 大根 きゅうり にんじん コーン オレンジ	米 パン粉 砂糖 ドレッシング マーガリン グラニュー糖
15	水	麦茶 かぼちゃ煮	パン	麩のクリームシチュー チーズサラダ ハナナ 牛乳	麦茶 ひじきおにぎり	麩 牛乳 チーズ 鶏ひき肉	玉ねぎ にんじん ほうれん草 にんにく ブロッコリー カリフラワー ハナナ	ロールパン ジャが芋 サラダ油 米 砂糖
16	木	麦茶 さつま芋煮	ごはん	麻婆豆腐 ポークしゅうまい 春雨スープ 牛乳	麦茶 ブルーベリータルト	豆腐 豚肉 焼売 牛乳	ねぎ にんじん だけのご 椎茸 生姜 にんにく 白菜 もやし	米 こま油 片栗粉 春雨 タルト
17	金	麦茶 じゃが芋煮	ごはん	メンチカツ 大根海藻サラダ わかめのみそ汁 牛乳	麦茶 メロンパン	メンチカツ ツナ 牛乳	海藻 大根 きゅうり にんじん コーン 白菜 玉ねぎ	米 サラダ油 ドレッシング 麩 サロンパン
18	土	麦茶 ビスケット	ごはん	れんこんはさみ揚げ ツナマヨサラダ ハナナ 牛乳	麦茶 せんべい	れんこんはさみ揚げ ツナ 牛乳	ブロッコリー にんじん ハナナ	米 砂糖 マヨネーズ せんべい
19	日							
20	月	麦茶 だいごん煮	ごはん	鶏肉の照り焼き ハムチーズオムレツ 小松菜の信田和え 牛乳	麦茶 醤油ラーメン	鶏肉 卵 ハム チーズ 油揚げ なたと	にんじん 玉ねぎ ピーマン 小松菜 もやし ほうれん草 コーン	米 砂糖 片栗粉 中華種
21	火	麦茶 にんじん煮	ごはん	ハンバーグデミグラスソース ハッシュドポテト コンソメスープ パイン缶 牛乳	麦茶 オレンジゼリー (幼児) せんべい	豚肉 牛乳 ベーコン	玉ねぎ トマト チンゲン菜 しめじ パイン缶	米 パン粉 サラダ油 ハッシュドポテト せんべい
22	水	麦茶 さといも煮	ごはん	厚揚げと豚肉の煮物 切干大根のサラダ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 ピザトースト	厚揚げ 豚肉 ハム ウイナー チーズ	大根 玉ねぎ にんじん 切干大根 きゅうり 小松菜 グレープフルーツ	米 砂糖 ドレッシング こま 食パン
23	木			天皇誕生日				
24	金	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	ハムカツ 花野菜とじゃがいものグリル キャベツのみそ汁 牛乳	麦茶 ヨーグルトホットケーキ	ハム 牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん キャベツ いんげん	米 サラダ油 ジャが芋 ホットケーキミックス粉 ジャム
25	土	麦茶 ビスケット	ごはん	ハヤシライス コーンサラダ ハナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース コーン ブロッコリー きゅうり ハナナ	米 ジャが芋 サラダ油 ドレッシング せんべい
26	日							
27	月	麦茶 さつま芋煮	ごはん	鶏肉のから揚げ キャベツのさっぱり和え 豆乳スープ 牛乳	麦茶 フチシュー	鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳	にんにく 生姜 キャベツ もやし にんじん コーン 玉ねぎ	米 片栗粉 サラダ油 ドレッシング ジャが芋 フチシュー
28	火	麦茶 にんじん煮	ごはん	さばの生姜しょうゆ煮 さつま芋の甘煮 高野豆腐のみそ汁 牛乳	野菜ジュース ビスケット	さば 高野豆腐 牛乳	生姜 玉ねぎ 小松菜 にんじん しめじ 野菜ジュース	米 砂糖 さつま芋 ビスケット

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養価平均値	未満児	488 Kcal	17.8g	15.2g	1.3g
	以上児	584 Kcal	21.8g	18.8g	1.5g

- 2月 10日 世界の料理 (アルゼンチン)
- 2月 21日 お誕生会

# きゅうしよくだより



2023年



暦の上では立春で春ですが、まだまだ寒い日が続きます。この季節、抵抗力を強くするために栄養バランスの良い 食事をするよう心掛けましょう。

## 節分 (2月3日)

### 節分について調べてみよう！なぜなぜなぜ？

節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日。「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをします。

### どうして2月3日なの？

節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があるのだそう。昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、特に大切にされたようです。そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになりました。ちなみに暦の上で春が始まる日を「立春(りっしゅん)」（2月4日ごろ）と呼びます。

※暦…時間の流れを年や日付に当てはめたカレンダーのようなもの。



### どうして豆をまくの？

悪いもの(鬼)を追い払い、良いもの(福)を呼び込むために、豆まきをします。鬼に炒った豆をぶつけて、悪いものを追い出すというイメージです。ずーっと昔に、鬼を豆で退治したところから由来しています。豆まきの豆、“大豆(だいず)”にはたくさんの栄養が含まれているから、鬼を追い出すパワーがいっぱいつまっているんだって！

### どうして鬼をやっつけるの？

悪いものを「鬼」と呼ぶのだそう。鬼って聞いたら、どんな姿を思い浮かべるだろう？ツノの生えた、赤色や青色のこわ〜い姿を思い浮かべる人が多いかな？実は、もともとは鬼の姿は決まっていなかったのだそう。見えない悪いものを鬼と呼んでいて、いろいろお話を通じて、だんだんと今の姿になっていきました。



### どうして“炒った”豆なの？

炒った豆とは、つまり火を通した豆のこと。悪いものを追い出すために使う豆…もし火を通さずに、そのままの豆をまいて芽が出てしまったら大変！芽が出て追いついたはずの悪いものが育たないように、炒った豆を使うそう。ちなみに…場所によっては落花生をまくところもあるそうです。

### 豆を食べる

豆を自分の歳の数だけ食べると、体が丈夫になって病気になるににくいと言われています。場所によっては自分の歳の数よりも1つ多く食べるところも。



### 恵方巻を食べよう

節分の日の夜に、その年の恵方に向けて、願い事を思いながら一言も話さずに食べると、願い事がかなうとも言われているよ。



Q. 2月は、インフルエンザや風邪をひきやすくなる時期でもあります。予防するにはどうしたらよいのでしょうか？

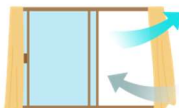
A. 答えは、食べ物と、睡眠です。



十分な睡眠は、よく食べることや遊ぶことにつながります。成長を促すホルモンは、寝ているときに分泌されます。寝る時間が遅いと、成長ホルモンの出る量が少なくなります。また、朝寝坊など子どもの生活リズムの乱れは、日中の脳の働きを鈍くさせます。早寝、早起きを習慣づけて、インフルエンザなどの感染を予防しましょう！

インフルエンザの予防  
4つのポイント

- ① 外出後はうがい、手洗いをする。
- ② 早寝早起きをする。
- ③ 3食バランスのとれた食事をする。
- ④ 適度な湿度、換気を心がける

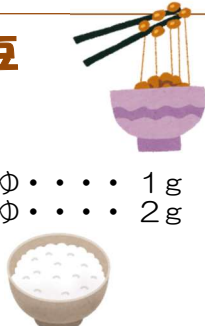


### < レシピ >

#### 野菜入り納豆

材料 (幼児1人分)

納豆(小粒)・・・	40g	しょうゆ・・・	1g
青のり・・・	0.2g	めんつゆ・・・	2g
だいこん・・・	30g		
にんじん・・・	10g		
しらす干し・・・	2g		



※大人はぜひ、からしを添えてどうぞ。

作り方

- 1 だいこんとにんじんはなるべく細い千切りにして、さっとゆでて水けをしっかりとしぼる。
- 2 しらす干しは湯どうしして冷やしておく。
- 3 ①と②と③を混ぜてしょうゆ、めんつゆ、青のりで和える。