



2月 予定献立

令和3年 名取あけぼの保育園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る
(赤)

力になる
(黄)

病気から
守ってくれる
(緑)

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき			
						身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)	
1	月		サンドビスケット	うどん 鶏ごぼううどん 鮭の西京焼き かぼちゃのグリル りんご	きつねご飯 牛乳	鶏肉 鮭 油揚げ 牛乳	うどん 砂糖 米	大根 人参 ごぼう ほうれん草 ネギ かぼちゃ りんご	
2	火		ヨーグルト	*誕生活* 大豆のかき揚げ 吉野汁 ゼリー	チーズじゃが 牛乳	ちりめんじゃこ 大豆 豆腐 鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳	米 小麦粉 油 里芋 マッシュポテト 片栗粉	小松菜 人参 玉ねぎ 糸こんにご ごぼう 大根 ねぎ	
3	水		せんべい	鶏肉のごま焼き さつまいも煮 ほうれん草の味噌汁 パナナ	麩ラスク 牛乳	鶏肉 高野豆腐 きな粉 牛乳	米 ごま 砂糖 さつま芋 麩バター	ほうれん草 もやし えのき バナナ	
4	木		野菜ジュース ビスケット	ポークカレー れんこんサラダ りんご	カスタードリッフル 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	米 カレールー じゃがいも ごま マヨネーズ ワッフル	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース れんこん きゅうり コーン りんご	
5	金		クラッカー	赤魚のおろしソース 粉ふき芋 雪菜と厚揚げの味噌汁 オレンジ	ツナマヨパン 牛乳	赤魚 厚揚げ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	大根 ねぎ 雪菜 人参 わかめ オレンジ	
6	土		せんべい のむ ヨーグルト	カレー肉じゃが 切干大根の中華和え はるさめスープ りんご	菓子 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 はるさめ	人参 玉ねぎ グリンピース 切干大根 小松菜 テンゲン菜 りんご	
8	月		クラッカー	鮭の南蛮漬 豚汁 りんご	ヨーグルトケーキ 牛乳	鮭 豚肉 豆腐 ヨーグルト 卵 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 里芋 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 ねぎ ごぼう 白菜 りんご	
9	火		せんべい のむ ヨーグルト	鶏肉の塩唐揚げ かぼちゃの煮物 みぞれ汁 みかん	ふかし芋 牛乳	鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも さつまいも	生姜 にんにく かぼちゃ 大根 人参 糸こんにご 小松菜 みかん	
10	水		ビスケット	カレイの照り焼き ごぼうサラダ さつま汁 てごぼん (牛乳)	五平もち 牛乳	かれい ツナ 油揚げ 牛乳	米 ごま マヨネーズ さつま いも もち米	生姜 ごぼう 人参 きゅうり コーン 大根 ねぎ てごぼん	
11	木			建国記念の日					
12	金		せんべい	焼肉丼 ポテトサラダ 中華スープ バナナ	ジャムサンド 牛乳	豚肉 ハム 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも マヨ ネーズ ジャムサンド	生姜 ビーマン 玉ねぎ パブリカ きゅうり 人参 コーン ねぎ しいたけ もやし わかめ バナナ	
13	土		サンドビスケット	肉豆腐 はるさめサラダ オレンジ (チーズ)	ヨーグルト (サンドビスケット)	豆腐 豚肉 ハム ヨーグルト	米 砂糖 はるさめ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり オレンジ	
15	月		野菜ジュース ビスケット	カレイの田楽焼き 人参しりしり 雪菜とじゃが芋の味噌汁 のむヨーグルト	おくすかけ 牛乳	かれい ツナ 油揚げ のむ ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも うそ うめん 里芋 麩 片栗粉	人参 雪菜 わかめ ねぎ	
16	火		せんべい 牛乳	煮込みハンバーグ 粉ふき芋 野菜スープ オレンジ (牛乳)	ヨーグルト和え	豚肉 豆乳 ベーコン ヨーグルト	米 パン粉 砂糖 じゃがいも ホイップクリーム	玉ねぎ トマト水漬 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 大根 オレンジ みかん缶 パイン缶 桃缶 バナナ	
17	水		ヨーグルト	五目うどん タラのお好み揚げ りんご	鶏ごぼうご飯 牛乳	たら 高野豆腐 鶏肉 牛乳	うどん 小麦粉 油 米 砂糖	キャベツ 人参 ねぎ しめじ わかめ 大根 りんご ごぼう グリンピース	
18	木		せんべい のむ ヨーグルト	ドライカレー 納豆和え パナナ	菓子 いちごミルク	豚肉 納豆 牛乳	米 油 片栗粉	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン グリンピース 生姜 にんにく つぼみ 白菜 バナナ いちご	
19	金		クラッカー	タンドリーチキン 大豆とひじきの 煮物 かぶの味噌汁 みかん	あんぱん 牛乳	鶏肉 大豆 油揚げ 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 あんぱん	にんにく 人参 ビーマン ひじき かぶ ねぎ しいたけ みかん	
20	土		ビスケット	豆腐と鶏肉の味噌炒め ブロッコリー サラダ ヨーグルト	菓子 牛乳	豆腐 鶏肉 ハム ヨーグルト 牛乳	米 油 ごま マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー コーン	
22	月		せんべい のむ ヨーグルト	赤魚の煮つけ 大根と油揚げの味噌汁 りんご	かぼちゃケーキ 牛乳	赤魚 油揚げ 卵 牛乳	米 砂糖 小麦粉 バター ごま	ねぎ 大根 人参 生姜 りんご かぼちゃ	
23	火			天皇誕生日					
24	水		野菜ジュース サンドビスケット	中華チキン 雪菜のツナ和え きのこ汁 いちご	豆腐ドーナツ 牛乳	鶏肉 ツナ 厚揚げ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ にんにく 雪菜 わかめ 糸こんにご 人参 えのき しいたけ なめこ ねぎ いちご	
25	木		ヨーグルト	鮭のごま風味焼き ブロッコリー中華 和え 冬野菜のミルクスープ オレンジ	*お店屋さんごっこ* りんごジュース せんべい	鮭 鶏肉 牛乳	米 ごま 砂糖	ブロッコリー かぶ れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	
26	金		クラッカー	夕焼け ご飯	酢鶏 めかぶの味噌汁 パナナ	マカロニきな粉 牛乳	かつお節 鶏肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 マカロニ	人参 玉ねぎ ビーマン たけのこ しいたけ めかぶ ねぎ バナナ
27	土		チーズ	豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ 中華風コーンスープ ゼリー	菓子 牛乳	豚肉 豆腐 豆乳 ヨーグルト 牛乳	米 油 マヨネーズ 片栗粉	玉ねぎ かぼちゃ きゅうり 人参 コーン	

らいおん組クッキング

以上児クッキング

宮城県の郷土料理

※ () になっている献立は、以上児さんのみとなります。

※ 献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

2月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	515	16.7~25.8	11.4~17.2	1.5
予定献立栄養量	533	20.6	15.2	1.3
3歳以上児目標	645	21.0~32.3	14.4~21.6	1.8
予定献立栄養量	645	25.5	20.3	1.3



～節分の話～

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。

節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があります。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。



2021年は37年ぶりに、2月3日ではない、2月2日（火）が節分の日となります。



～節分の食べ物～

近年定着している恵方巻。節分の食べ物の一つです。コンビニやスーパーでも手軽に購入できますが、手作りも楽しいです。具は、七福神にちなんで7種類入ると良いそうです。



今年の恵方は、「南南東やや南」です。

～節分の豆知識～

江戸時代「年越しの日」でもあった節分の日には、そばがよく食べられていました。

これが年越しそばの始まりで、当時は「年取りそば」「節分そば」と呼ばれていました。今でも長野県や島根県出雲地方では節分にそばを食べる習慣が残っています。



感染症に負けない食事



野菜スープ・汁物

どんな感染症や病気にも共通する、体に良いものは抗酸化物質です！

トマトのリコピン、ブロッコリーやほうれん草のルテイン、大豆のイソフラボン、タマネギのケルセチンなどを積極的に食べたいものです！

加熱して食べることで効率よく利用できます！毎日の食事の汁ものに野菜をとりいれていきましょう。色の濃い野菜が抗酸化物質が多く含まれています。



免疫力を高める食材



ヨーグルト 納豆 りんご みそ
小松菜 バナナ ブロッコリー ごま
生姜 人參

