



給食だより 2月



暦の上では春が近づいてきていますが、まだまだ寒い季節です。2月は節分があります、節分には季節を分けるという意味と、季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味があります。毎日の食事で栄養のあるものを食べて、寒さを乗り切りましょう。

恵方巻を食べよう

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄を払う行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願い事をしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭でもお子さんと恵方巻を作って食べ、楽しく健康と幸せをお祈りしましょう。

今年の恵方は 東北東



- ・福豆や落花生は、窒息事故の危険があるため、食べる時はお子さんから目を離さないようにしましょう。
- ・消費者庁では、3歳頃までのお子さんには食べさせないようにしましょう。と注意を呼びかけられています。
- ・また、危険性が高い食品なので、近くに置いたり、床に落ちたままにしないことも大切です。



2024年の節分は、2月3日(土)です。冬と春の季節の変わり目(立春)に訪れ、「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です。

豆まき
「鬼はそと！福はうち！」

《かぜの予防をしっかりと》

風邪のウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。日ごろから予防を心がけて、元気に過ごしましょう。

かぜ予防6か条

- ①うがい・手洗い
- ②汗をかいたらすぐ着替え
- ③バランスのよい食事
- ④部屋の換気と加湿
- ⑤規則正しい生活のリズム
- ⑥人混みを避ける

免疫力を高める食事のとり方

- ①朝食を抜かない
- ②温かいものを食べて体温を上げる
- ③よくかんで唾液を出す
- ④食後はゆっくり休んで胃腸をいたわる
- ⑤いろいろな食品をまんべんなくとる
- ⑥食品添加物はなるべく避ける
- ⑦食事は楽しくおいしく食べる

正しい手の洗い方



〈免疫を高める食材を使ったこども圍シピ〉

鶏だんご鍋

材料	(幼児1人分)	作り方
鶏ひき肉	40g	①白菜をざく切り、えのきたけを2cmに切る。
木綿豆腐	30g	②玉ねぎを薄切り、人参をいちょう切りにする。
ねぎ	20g	③鶏ひき肉、豆腐、みじん切りのねぎ、おろししょうが、酒、塩、片栗粉を混ぜる。
しょうが	0.1g	④適量の水に中華だしの素を溶かして火にかけ、②を煮る
酒	2g	⑤④に、③をだんごにして①と交互に層になるように加え、ふたをして野菜の水分で煮る。
食塩	0.4g	
片栗粉	3g	
白菜	40g	
えのきたけ	20g	
玉ねぎ	11g	
にんじん	10g	
中華だしの素	0.4g	
食塩	0.1g	

〈冬が旬の身体を温める食材〉



2月 予定献立表

令和5年度 長命ヶ丘つくしこども園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
1	木	牛乳 コーンフレーク	ごはん	赤魚の五目あんかけ たまごスープ りんご	(牛乳) チヂミ	牛乳、赤魚、豆乳、豆腐、卵	米、小麦粉、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油、コーンフレーク	玉ねぎ、にんじん、にら、たけのこ、こまつな、えのきたけ、さやえんどう、ごま、しょうが、りんご
2	金	オレンジジュース 塩せんべい	ごはん	お誕生会 鬼オムライス エビフライ かぶのスープ ももゼリー	牛乳 おこし風フレーク	牛乳、卵、ハム、スライスチーズ、ベーコン	米、オートミール、コーンフレーク、サラダ油	かんてん、かぶ、桃、玉ねぎ、かぶ、かぶの葉、ブロッコリー、にんじん、干しぶどう、焼きのり、オレンジ果汁
3	土	牛乳 クッキー	ごはん	鶏肉のカレー焼き 小松菜の海苔和え 大根となめこの味噌汁 パナナ	牛乳 菓子	牛乳、鶏肉、みそ	米、砂糖	小松菜、大根、玉ねぎ、にんじん、なめこ、焼きのり、にんにく、パナナ
5	月	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん かわいいの煮つけ ほうれん草のお浸し 五目味噌汁 キウイ	(牛乳) ベアクリームワッフル	牛乳、かわいい、大豆、油揚げ、みそ、しらす	米、じゃがいも、三温糖	ほうれん草、にんじん、小松菜、ねぎ、わかめ、しょうが、キウイ
6	火	牛乳 ウエハース	ごはん	ごはん 大根と豚肉の炒め煮 中華スープ みかん	(牛乳) コロコロ揚げ	牛乳、豚肉、凍り豆腐、ハム、きな粉、ひじき	米、砂糖、片栗粉、サラダ油	大根、小松菜、にんじん、ねぎ、しょうが、みかん
7	水	牛乳 ビスケット	ロール パン	ひじき入り厚焼きたまご きゅうりスティック かぶとチキンのスープ りんご	(牛乳) チキンピラフ	牛乳、卵、鶏肉、牛乳、ひじき	ロールパン、米、マヨネーズ、三温糖、サラダ油	玉ねぎ、きゅうり、えのきたけ、かぶ、かぶの葉、りんご
8	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	たらのケチャップあんかけ ほうれん草のチーズ和え オレンジ	(牛乳) ごまトースト	牛乳、たら、チーズ	米、食パン、サラダ油、片栗粉、グラニュー糖、バター、砂糖、ごま	ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、しょうが、にんにく、オレンジ
9	金	牛乳 コーンフレーク	ごはん	ハヤシライス さつまいもマヨサラダ ヨーグルト	(牛乳) ケーキサクレ	牛乳、ヨーグルト、豚肉、豆乳、ウインナー	さつまいも、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、サラダ油、砂糖、コーンフレーク	玉ねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、マッシュルーム、赤ピーマン、黄ピーマン、小松菜、りんご
10	土	牛乳 ウエハース	ごはん	なめらか親子どんぶり 和風サラダ みかん	牛乳 菓子	牛乳、鶏肉、卵、ハム、わかめ	米、片栗粉、三温糖、ごま	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、もやし、グリーンピース、みかん
12	月			振替休日				
13	火	フルーチェ	ごはん	ぶりの照り焼き 小松菜と油揚げのお浸し 大根となめこの味噌汁 キウイ	(牛乳) 焼うどん	牛乳、ぶり、豚肉、みそ、油揚げ、かつお節	米、うどん、サラダ油、砂糖	小松菜、キャベツ、玉ねぎ、大根、にんじん、なめこ、キウイ
14	水	牛乳 パイ菓子	ごはん	きりん組リクエストメニュー ★ハンバーグ マッシュポテト 大豆のスープ りんご	(牛乳) さつまいものきな粉団子	牛乳、豆腐、豚肉、大豆、きな粉、鶏肉、卵、豆乳、ひじき	さつまいも、米、じゃがいも、パン粉、砂糖、サラダ油、三温糖	キャベツ、玉ねぎ、干しぶどう、れんこん、コーン、ほうれん草、にんじん、りんご
15	木	牛乳 コーンフレーク	食パン	さけのフライ ほうれん草とパプリカのソテー きのこスープ デコボン	(牛乳) ひじきごはん	牛乳、鮭、鶏肉、卵、油揚げ、ひじき	米、食パン、サラダ油、パン粉、小麦粉、サラダ油、コーンフレーク	玉ねぎ、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、さやえんどう、デコボン
16	金	牛乳 塩せんべい	ごはん	鶏だんごの照り煮 ブロッコリーの白和え パナナ	(牛乳) りんごケーキ	牛乳、豆腐、鶏肉、ハム、卵、加糖練乳	米、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごま	りんご、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、玉ねぎ、しょうが、たけのこ、ピーマン、しいたけ、パナナ
17	土	牛乳 クッキー	ごはん	八宝菜 豆腐の中華スープ オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、豆腐、うずらの卵	米、片栗粉、砂糖、ごま油	白菜、玉ねぎ、にんじん、にら、チンゲンサイ、たけのこ、グリーンピース、しいたけ、ごま、しょうが、オレンジ
19	月	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	赤魚のねぎみそ焼き 雪菜のお浸し 千切り野菜のすまし汁 キウイ	以上児 :ジュース うさぎ 菓子 ひよこ :バームクーヘン りす	赤魚、みそ、かつお節	米、砂糖、サラダ油	雪菜、にんじん、大根、はくさい、ねぎ、しらたき、さやえんどう、しょうが、りんご果汁、キウイ
20	火	牛乳 ウエハース	ごはん	お店屋さんごっこお弁当 おにぎり 厚焼き玉子 鶏のから揚げ フライドポテト ナポリサラダ ブロッコリーのごま和え 豆腐すまし汁 みかん	以上児 :(牛乳) うさぎ バームクーヘン ひよこ :ジュース 菓子	牛乳、鶏肉、卵、豆腐、ツナ、しらす、ウインナーソーセージ、わかめ	米、じゃがいも、スパゲティ、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま	ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、さやえんどう、にんにく、しょうが、みかん
21	水	牛乳 甘辛せんべい	食パン	クリームシチュー トマトとしらすの和え物 パイ	(牛乳) ケチャップライス	牛乳、鶏肉、しらす、わかめ	食パン、じゃがいも、米、小麦粉、バター、サラダ油、三温糖、ごま	玉ねぎトマト、にんじん、こまつな、コーン、いんげん、ピーマン、パイナップル
22	木	チーズ	ごはん	さばの味噌煮 じゃがいもの付け合わせ さといもの味噌汁 パナナ	牛乳 イチゴクレープ	牛乳、さば、みそ、油揚げ、チーズ	米、じゃがいも、さといも、砂糖	にんじん、切り干しだいこん、いんげん、しょうが、パナナ
23	金			天皇誕生日				
24	土	牛乳 ビスケット	ごはん	豚肉としめじの香味炒め 添え野菜 人参と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、凍り豆腐、みそ	米、さつまいも、マヨネーズ、サラダ油	にんじん、トマト、玉ねぎ、いんげん、しめじ、しいたけ、ねぎ、にんにく、オレンジ
26	月	ヨーグルト	ごはん	ぞう組リクエストメニュー ★マーボー豆腐丼 かぶと油揚げの味噌汁 キャベツのごまマヨネーズ和え キウイ	牛乳 五平餅	牛乳、豆腐、豚肉、ちくわ、みそ、ヨーグルト、わかめ	米、里芋、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	キャベツ、ねぎ、にんじん、しょうが、キウイ
27	火	牛乳 コーンフレーク	麺	カレーうどん ポテトサラダ オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	牛乳、豚肉、油揚げ	うどん、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、片栗粉、コーンフレーク	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、りんご、イチゴゴシヤム、コーン、ねぎ、オレンジ
28	水	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	食育 チュモッパ作り チュモッパ 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草のナムル はるさめスープ りんご	韓国風フルーツヨーグルト	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ツナ、みそ	米、マヨネーズ、ごま油、砂糖、はるさめ、ごま	ほうれん草、もやし、みかん缶、チンゲンサイ、大根、桃、にんじん、えのきたけ、コーン、パナナ、りんご、オレンジ
29	木	牛乳 甘辛せんべい	食パン	たらのピザ風味焼き さつまいもの磯和え 野菜たっぷりスープ デコボン	(牛乳) きんぴらごはん	牛乳、たら、鶏肉、チーズ、昆布、ひじき	じゃがいも、食パン、米、サラダ油、ごま	玉ねぎ、キャベツ、コーン、ピーマン、にんじん、こほう、いんげん、パセリ、デコボン

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。

※()となっている時は、以上児さんのみにつきます。

2月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	530	17~27	12~18	1.5
予定献立栄養量	535	21.5	18.7	1.5
3歳以上児目標	625	20~31	14~21	1.6
予定献立栄養量	632	27.1	23.4	1.7

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。