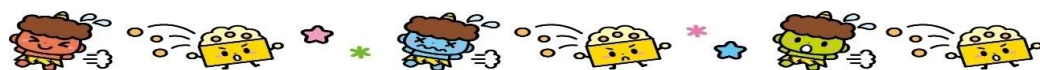
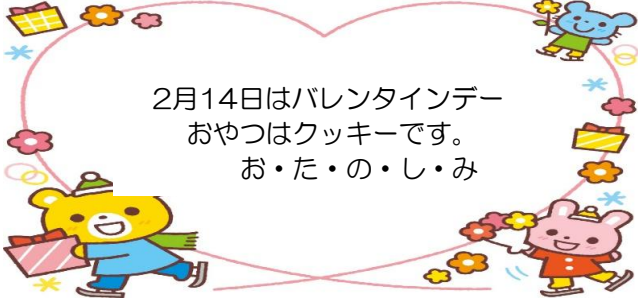
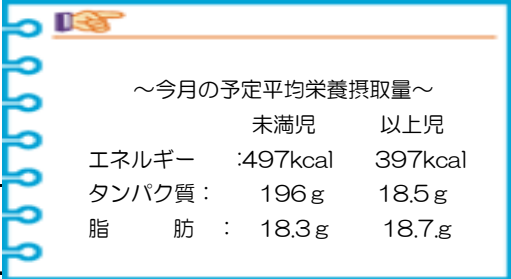


# 2月予定献立表



下矢作保育園

|        | 月                                                                                                                                               | 火                                                                                                                           | 水                                                                                                                        | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 金                                                                                                                           | 土                                                                                                                                                                |                                                                  |     |       |          |         |        |       |        |       |        |        |                                                                                                                     |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----|-------|----------|---------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 副 食    | <div><p>2月14日はバレンタインデー<br/>おやつはクッキーです。<br/>お・た・の・し・み</p></div> |                                                                                                                             |                                                                                                                          | <div><p>～今月の予定平均栄養摂取量～</p><table><thead><tr><th></th><th>未満児</th><th>以上児</th></tr></thead><tbody><tr><td>エネルギー</td><td>:497kcal</td><td>397kcal</td></tr><tr><td>タンパク質:</td><td>196 g</td><td>18.5 g</td></tr><tr><td>脂 肪 :</td><td>18.3 g</td><td>18.7 g</td></tr></tbody></table></div> |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  | 未満児                                                              | 以上児 | エネルギー | :497kcal | 397kcal | タンパク質: | 196 g | 18.5 g | 脂 肪 : | 18.3 g | 18.7 g | <div><ul style="list-style-type: none"><li>鶏肉のソテー</li><li>玉ねぎとベーコンのカレー炒め</li><li>若布の味噌汁</li><li>バナナ</li></ul></div> |
|        | 未満児                                                                                                                                             | 以上児                                                                                                                         |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |                                                                  |     |       |          |         |        |       |        |       |        |        |                                                                                                                     |
| エネルギー  | :497kcal                                                                                                                                        | 397kcal                                                                                                                     |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |                                                                  |     |       |          |         |        |       |        |       |        |        |                                                                                                                     |
| タンパク質: | 196 g                                                                                                                                           | 18.5 g                                                                                                                      |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |                                                                  |     |       |          |         |        |       |        |       |        |        |                                                                                                                     |
| 脂 肪 :  | 18.3 g                                                                                                                                          | 18.7 g                                                                                                                      |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |                                                                  |     |       |          |         |        |       |        |       |        |        |                                                                                                                     |
| おやつ    |                                                                                                                                                 |                                                                                                                             |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |                                                                  |     |       |          |         |        |       |        |       |        |        |                                                                                                                     |
| 未満児主食  |                                                                                                                                                 |                                                                                                                             |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                             | <div><ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li></ul></div>                                                                                                   |                                                                  |     |       |          |         |        |       |        |       |        |        |                                                                                                                     |
| 副 食    | <div><p>3</p><ul style="list-style-type: none"><li>ハンバーグ</li><li>カミカミサラダ</li><li>しめたま汁</li><li>みかん</li></ul></div>                              | <div><p>4</p><ul style="list-style-type: none"><li>卵グラタン</li><li>豚肉とピーマン炒め</li><li>コーンとキャベツのスープ</li><li>りんご</li></ul></div> | <div><p>5</p><ul style="list-style-type: none"><li>魚のホイル焼き</li><li>拌三糸</li><li>けんちん汁</li><li>スイーティー</li></ul></div>      | <div><p>6</p><ul style="list-style-type: none"><li>すき焼き風煮</li><li>南瓜サラダ</li><li>玉ねぎと若布の味噌汁</li><li>キウイフルーツ</li></ul></div>                                                                                                                                                                                                                                                   | <div><p>7</p><ul style="list-style-type: none"><li>豚肉の野菜巻き</li><li>大徳寺和え</li><li>すまし汁</li><li>バナナ</li></ul></div>           | <div><p>8 手作り弁当の日</p><ul style="list-style-type: none"><li>牛乳</li></ul></div> |                                                                  |     |       |          |         |        |       |        |       |        |        |                                                                                                                     |
| おやつ    | <div><ul style="list-style-type: none"><li>豆乳ババロア</li><li>ビスケット</li></ul></div>                                                                 | <div><ul style="list-style-type: none"><li>小倉蒸しパン</li><li>牛乳</li></ul></div>                                                | <div><ul style="list-style-type: none"><li>かまもち</li><li>牛乳</li></ul></div>                                               | <div><ul style="list-style-type: none"><li>メロンパン風ラスク</li><li>牛乳</li></ul></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <div><ul style="list-style-type: none"><li>スイートポテト</li><li>牛乳</li></ul></div>                                               |                                                                                                                                                                  |                                                                  |     |       |          |         |        |       |        |       |        |        |                                                                                                                     |
| 未満児主食  | <div><ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li></ul></div>                                                                                  | <div><ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li></ul></div>                                                              | <div><ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li></ul></div>                                                           | <div><ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li></ul></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <div><ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li></ul></div>                                                              |                                                                                                                                                                  |                                                                  |     |       |          |         |        |       |        |       |        |        |                                                                                                                     |
| 副 食    | <div><p>10</p><ul style="list-style-type: none"><li>パインとハムのステーキ</li><li>シーフードサラダ</li><li>春雨スープ</li><li>ミニトマト</li></ul></div>                    | <div><p>11 建国記念日</p></div>                | <div><p>12</p><ul style="list-style-type: none"><li>肉じゃが</li><li>青菜としめじのお浸し</li><li>油揚げの味噌汁</li><li>みかん</li></ul></div>  | <div><p>13</p><ul style="list-style-type: none"><li>カツオの味噌煮</li><li>深山和え</li><li>ふのり味噌汁</li><li>バナナ</li></ul></div>                                                                                                                                                                                                                                                          | <div><p>14</p><ul style="list-style-type: none"><li>茹で卵ミートソースかけ</li><li>ごまもやし</li><li>ベーコンスープ</li><li>はっさく</li></ul></div>  | <div><p>15</p><ul style="list-style-type: none"><li>変わり納豆</li><li>南瓜含め煮</li><li>青菜の味噌汁</li><li>バナナ</li></ul></div>                                               |                                                                  |     |       |          |         |        |       |        |       |        |        |                                                                                                                     |
| おやつ    | <div><ul style="list-style-type: none"><li>焼きそばロール</li><li>牛乳</li></ul></div>                                                                   |                                                                                                                             | <div><ul style="list-style-type: none"><li>ボンデドーナツ</li><li>牛乳</li></ul></div>                                            | <div><ul style="list-style-type: none"><li>さつまいも素揚げ</li><li>牛乳</li></ul></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <div><ul style="list-style-type: none"><li>バレンタインクッキー</li><li>牛乳</li></ul></div>                                            |                                                                                                                                                                  |                                                                  |     |       |          |         |        |       |        |       |        |        |                                                                                                                     |
| 未満児主食  | <div><ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li></ul></div>                                                                                  |                                                                                                                             | <div><ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li></ul></div>                                                           | <div><ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li></ul></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <div><ul style="list-style-type: none"><li>カレーピラフ</li></ul></div>                                                           | <div><ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li></ul></div>                                                                                                   | <div><ul style="list-style-type: none"><li>納豆ごはん</li></ul></div> |     |       |          |         |        |       |        |       |        |        |                                                                                                                     |
| 副 食    | <div><p>17</p><ul style="list-style-type: none"><li>鯖の味噌みりん焼き</li><li>千草和え</li><li>肉うどん</li><li>キウイフルーツ</li></ul></div>                         | <div><p>18</p><ul style="list-style-type: none"><li>五目大豆</li><li>若布の酢の物</li><li>かきたま汁</li><li>りんご</li></ul></div>           | <div><p>19</p><ul style="list-style-type: none"><li>八宝菜</li><li>中華風サラダ</li><li>きのこスープ</li><li>みかん</li></ul></div>        | <div><p>20 お誕生会</p><ul style="list-style-type: none"><li>カレーピラフ</li><li>エビフライ</li><li>ツナサラダ</li><li>若布スープ・いちご</li></ul></div>                                                                                                                                                                                                                                                | <div><p>21</p><ul style="list-style-type: none"><li>チキンナゲット</li><li>切り干しサラダ</li><li>キャベツの味噌汁</li><li>スイーティー</li></ul></div> | <div><p>22</p><ul style="list-style-type: none"><li>はんぺんのチーズ焼き</li><li>もやしの炒め物</li><li>豆腐の味噌汁</li><li>ミニトマト</li></ul></div>                                      |                                                                  |     |       |          |         |        |       |        |       |        |        |                                                                                                                     |
| おやつ    | <div><ul style="list-style-type: none"><li>フレンチトースト</li><li>牛乳</li></ul></div>                                                                  | <div><ul style="list-style-type: none"><li>オートミールクッキー</li><li>牛乳</li></ul></div>                                            | <div><ul style="list-style-type: none"><li>マーラーカオ</li><li>牛乳</li></ul></div>                                             | <div><ul style="list-style-type: none"><li>フルーツロール</li><li>牛乳 </li></ul></div>                                                                                                                                                                                                          | <div><ul style="list-style-type: none"><li>パンナコッタ</li><li>せんべい</li></ul></div>                                              |                                                                                                                                                                  |                                                                  |     |       |          |         |        |       |        |       |        |        |                                                                                                                     |
| 未満児主食  | <div><ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li></ul></div>                                                                                  | <div><ul style="list-style-type: none"><li>しめじごはん</li></ul></div>                                                           | <div><ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li></ul></div>                                                           | <div><ul style="list-style-type: none"><li>カレーピラフ</li></ul></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <div><ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li></ul></div>                                                              | <div><ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li></ul></div>                                                                                                   |                                                                  |     |       |          |         |        |       |        |       |        |        |                                                                                                                     |
| 副 食    | <div><p>24 振替休日</p></div>                                    | <div><p>25</p><ul style="list-style-type: none"><li>ヤンニョム風チキン</li><li>ブロッコリーサラダ</li><li>五目スープ</li><li>みかん</li></ul></div>   | <div><p>26</p><ul style="list-style-type: none"><li>ひじき卵</li><li>ジャーマンポテト</li><li>若布の味噌汁</li><li>キウイフルーツ</li></ul></div> | <div><p>27</p><ul style="list-style-type: none"><li>いり豆腐</li><li>小松菜の胡麻和え</li><li>南瓜の味噌汁</li><li>りんご</li></ul></div>                                                                                                                                                                                                                                                         | <div><p>28</p><ul style="list-style-type: none"><li>煮魚</li><li>ヤーコンサラダ</li><li>つくね汁</li><li>バナナ</li></ul></div>             |                                                                             |                                                                  |     |       |          |         |        |       |        |       |        |        |                                                                                                                     |
| おやつ    |                                                                                                                                                 | <div><ul style="list-style-type: none"><li>白玉団子黒蜜かけ</li><li>牛乳</li></ul></div>                                              | <div><ul style="list-style-type: none"><li>人参バターケーキ</li><li>牛乳</li></ul></div>                                           | <div><ul style="list-style-type: none"><li>フルーツゼリー</li><li>ビスケット</li></ul></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div><ul style="list-style-type: none"><li>ハムサンド</li><li>牛乳</li></ul></div>                                                 |                                                                                                                                                                  |                                                                  |     |       |          |         |        |       |        |       |        |        |                                                                                                                     |
| 未満児主食  |                                                                                                                                                 | <div><ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li></ul></div>                                                              | <div><ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li></ul></div>                                                           | <div><ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li></ul></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <div><ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li></ul></div>                                                              |                                                                                                                                                                  |                                                                  |     |       |          |         |        |       |        |       |        |        |                                                                                                                     |

## 節分の恵方巻き

今年は2月3日が立春となり前日の2月2日が節分の日です。節分には恵方巻きを、神様がいらっしゃる方角を向いて食べる風習があります。切らずに丸ごとかじるのは「縁を切らない」という意味があり、黙って食べるのは「運を逃がさない」という意味があります。今年は西南西になります。

保育園では1月31日に恵方巻きクッキングをする予定です。どんな味に仕上がるのか、楽しみです。

- ・ぞう組・・・きゅうり、卵焼き、鮭フレーク、桜でんぶ
- ・りす組・・・きゅうり、卵焼き、鶏そぼろ
- ・ひよこ組・・・きゅうり、鮭フレーク、鶏そぼろ、桜でんぶ、グリーンピース（鬼おにぎり）



## 2月14日は「煮干しの日」

バレンタインデーと言われていますが、「2（に）1（棒＝）4（し）」の語呂合わせから、煮干しの日でもあります。（1994年に全国煮干協会が制定しました。）



## ダシの味に親しもう

和食に欠かせない「だし」にはうま味と香りがあり、食事のおいしさを引き立ててくれます。鍋料理や温かいうどんなどだしを使った食事がおいしい時期です。材料やだしをとるところを見せて、子どもの味覚を育みましょう。

保育園では味噌汁・うどん汁は煮干しだし、かつおだしでとっています。

