

2月 食育だより

平成28年度

桜ヶ丘保育園

赤…血や肉・骨となる 黄…熱や力となる 緑…体の調子を整える

日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	おもな材料(昼食)				日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	おもな材料(昼食)			
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
1 水	〈未満児〉ご飯 牛肉のプルコギ風 ワンタンスープ りんご	 かんぱん 牛乳もち	牛肉 ベーコン 牛乳	米 かたくり粉 ワンタン 春雨 きなこ	しめじ 人参 玉ねぎ ニラ ネギ	チンゲンサイ わけぎ りんご	15 水	〈未満児〉ご飯 れんこん肉団子 コロコロサラダ 春キャベツのスープ	 コーンバター ひじきおむすび	豚ミンチ 牛ミンチ ハム 鶏肉 牛乳	米 かたくり粉 油揚げ	れんこん しょうが きゅうり 人参 ブロッコリー	コーン キャベツ えのき 玉ねぎ わけぎ ひじき
	2 木	〈未満児〉ご飯 鮭のチーズ焼き ジャーマンポテト スープスパゲティ	 バナナ アメリカンドッグ	さけ チーズ ハム 魚肉ソーセージ 卵 牛乳	米 じゃが芋 パスタ 小麦粉	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ 白菜 わけぎ		16 木	〈未満児〉ご飯 がんもの甘煮 納豆☆みそ汁 いちご	 せんべい コーンマヨパン (さくら組・実習)	がんも 納豆 みそ バター 卵 牛乳	米 じゃが芋 強力粉	人参 大根 いんげん 白菜
3 金	【節分・行事食】 恵方巻き 照り焼きチキン すまし汁	 かりんとう 鬼カステラ	卵 でんぶ 鶏肉 ホイップ 牛乳	米 カステラ	人参 ほうれん草 かんぴょう 干し椎茸 のり	ミニトマト 大根 えのき わかめ わけぎ	17 金	〈未満児〉ご飯 鮭のバターポン焼き 汁ビーフン フルーツ缶	 棒ウィンナー アップルケーキ	さけ 豚肉 スキムミルク バター 卵 牛乳	米 小麦粉 ビーフン	しめじ えのき 人参 キャベツ わけぎ	玉ねぎ フルーツ缶 りんご
4 土	〈未満児〉ご飯 ビーフシチュー 花畑サラダ フルーツ缶	 クッキー お菓子	牛肉 大豆 卵 牛乳	米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン フルーツ缶		18 土	【遊びの会】 おむすび あったか汁 バナナ	 ビスケット お菓子	鶏肉 油揚げ	米 里芋 こんにゃく ミックス粉	大根 人参 ごぼう 白菜 バナナ	
6 月	〈未満児〉ご飯 牛丼 バンサンシー みかん	 ビスケット ごまドーナツ	牛肉 卵 ハム 絹豆腐 牛乳	米 かたくり粉 春雨 ミックス粉	玉ねぎ 人参 生しいたけ ネギ きゅうり みかん		20 月	〈未満児〉ご飯 ハヤシライス フレンチサラダ りんご	 かんぱん チーズ まんじゅう	牛肉 ハム クリームチーズ バター 卵 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ 人参 トマト しめじ	レタス きゅうり りんご
7 火	〈未満児〉ご飯 白身魚のピカタ りんごのサラダ コンソメスープ	 ふかし芋 お好み焼き (ふじ組・実習)	カレイ 卵 ベーコン 豚肉 牛乳	米 小麦粉 じゃが芋	パセリ レタス きゅうり 人参 りんご	玉ねぎ ほうれん草 長いも キャベツ	21 火	〈未満児〉ご飯 鯖のみぞれ煮 ブロッコリー のり★みそ汁	 卵ボーロ 芋天	さば みそ 卵 牛乳	米 小麦粉 里芋 さつま芋	大根 わけぎ ブロッコリー のり	玉ねぎ えのき わかめ わけぎ
8 水	〈未満児〉ご飯 鶏レバーの味噌煮 けんちん汁 ミニゼリー	 丸チーズ ブルーベリースコーン	鶏肉 鶏レバー みそ 牛乳	米 里芋 こんにゃく 厚揚げ 小麦粉	玉ねぎ 人参 いんげん 大根	ごぼう ネギ ゼリー ブルーベリー	22 水	〈未満児〉ご飯 チキンカツ スパゲティサラダ 野菜スープ	 りんご フルーツパフェ	鶏肉 卵 マヨネーズ ベーコン ホイップ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 パスタ スポンジケーキ	きゅうり 人参 コーン ほうれん草	玉ねぎ わけぎ フルーツ缶 バナナ いちご
9 木	〈未満児〉ご飯 豆腐カレースープ ちくわの酢の物 バナナ	 白い風船 あんこパイ	絹豆腐 豚肉 豚バラ ツナ ちくわ 牛乳	米 パイシート あんこ	玉ねぎ コーン ブロッコリー きゅうり	人参 わかめ バナナ	23 木	〈未満児〉ご飯 肉入り五目大豆煮 さつま汁 フルーツ缶	 サブレ 揚げパン	大豆 牛ミンチ 豚ミンチ 油揚げ みそ きなこ 牛乳	米 こんにゃく さつま芋 コッペパン	ごぼう 人参 昆布 干し椎茸 りんご	大根 ネギ フルーツ缶
10 金	〈未満児〉ご飯 魚ロッケ 卵サラダ みそ汁	 りんご 黒糖蒸しパン	すりみ 卵 マヨネーズ 油揚げ みそ スキムミルク 牛乳	米 小麦粉 パン粉 ミックス粉	玉ねぎ 人参 ごぼう 枝豆 きゅうり	コーン キャベツ わけぎ レーズン	24 金	〈未満児〉ご飯 魚のソース煮 サラダ 豆腐スープ	 ウインナーソーテ 小倉かるかん	カレイ 絹豆腐 あずき 牛乳	米 小麦粉 上新粉 山芋	レタス 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 わけぎ	
11 土	   建国記念日   						25 土	〈未満児〉ゆかりご飯 肉うどん じゃこ和え フルーツ缶	 白い風船 お菓子	牛肉 かまぼこ じゃこ 牛乳	米 うどん	玉ねぎ わかめ わけぎ キャベツ 人参 フルーツ缶	
13 月	〈未満児〉ご飯 すき焼き風煮 みそ汁 フルーツ缶	 ウエハース ピザトースト (もも組、うめ組・実習)	牛肉 焼き豆腐 みそ チーズ 牛乳	米 しらたき さつま芋 食パン	人参 白菜 生しいたけ 玉ねぎ ネギ	しめじ わかめ わけぎ フルーツ缶 ピーマン コーン	27 月	〈未満児〉ご飯 そばろにゃく井 ささみのごまダレ和え バナナ	 せんべい フライドポテト	鶏ミンチ ささみ 牛乳	米 しらたき かたくり粉 じゃが芋	玉ねぎ 人参 干し椎茸 いんげん	ほうれん草 きゅうり バナナ
14 火	〈未満児〉ご飯 いわしの蒲焼き おかか和え 五目汁	 バナナ ブラウニー	いわし かつお節 鶏肉 油揚げ 卵 バター 牛乳	米 かたくり粉 小麦粉	キャベツ 人参 きゅうり 大根	ごぼう ネギ	28 火	〈未満児〉ご飯 赤魚の竜田揚げ 五色なます みそ汁	 スクランブルエッグ ココアクッキー	赤魚 油揚げ みそ バター 卵 牛乳	米 ふ 小麦粉 ココア	しょうが 大根 きゅうり 人参 昆布	かぼちゃ 玉ねぎ わかめ わけぎ

*都合により、献立が変更する場合があります。



2月4日は、立春です。寒い日が続いていますが、暦の上では、春になりました。木々の芽や太陽の日差しに、少しずつ春の訪れを感じるようになるでしょう。

今月のクッキング



節分
2月3日(金)

現在では、立春の前日のことを言いますが、本来は、季節の変わり目のことで、年に4回(立春、立夏、立秋、立冬の前日)あります。

立春が新年と考えれば節分は大晦日に相当し、1年間の厄払いのために「豆まき」を行います。「福は内、鬼は外」と言いながら煎った豆をまき、自分の年の数だけ豆を食べるとこれから1年病気になると言われています。



外出から帰った時、食事をする前など、風邪などの感染症にかからないためにも、せっけんを使った「手洗い」や「うがい」をしましょう。また、適度な水分をとり、バランスのとれた食事を家庭でも気をつけましょう。睡眠は十分にとり、疲れを残さないようにしましょう。



2月の土曜日保育の以上児さんの塩おむすび持参は、4・25日でお願いします。(アルミホイルに包んで、名前を書いて持参下さい)



☆もも組さんは、13日(月)に「ピーマンの種取り」の実習を行います。爪を切ってきて下さい。
☆うめ組さんは、13日(月)に「ピザトースト」のトッピングを行います。
☆ふじ組さんは、7日(火)に「お好み焼き」のクッキングを行います。
☆さくら組さんは、16日(木)に「パン」作りを行います。
※うめ組・ふじ組・さくら組とも、エプロン・三角巾・マスク持参で、爪を切ってきて下さい。

《2月18日(土)の食育体験について》



おにぎりや蒸しパンを作ります。
お楽しみに〜♡



※あったか汁の試食がありますので、各家庭人数分のお椀・箸(スプーン)・布きん・お茶・おぼんを持参下さい。