

令和3年



こんだてひょう

館第一すぎのこ保育園

日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
					エネルギー	たんぱく質
1	月	牛乳 木葉せんべい	ごはん マーボー大根 スティック野菜 すまし汁	牛乳 ツナ&コーンパン	564 Kcal 19.2 g	21.7 g
2	火	牛乳 たべっこBABY	ごはん サバのカレー揚げ 梅おかかかえ みそ汁	牛乳 黒蜜豆乳くずもち	583 Kcal 21.1 g	23.6 g
3	水	牛乳 ざらめせんべい	福豆としらすのごはん カジキの香味焼き 煮びたし すまし汁	りんごジュース きなこクッキー	523 Kcal 13.7 g	22.6 g
4	木	ぶどう スティック ジュース チーズ	みそ味うどん さつま芋の天ぷら トマト	牛乳 お豆腐パン	647 Kcal 19.1 g	19.6 g
5	金	牛乳 クラッカー	米粉ロールパン 豆腐ハンバーグ みそドレサラダ かぶのスープ	ゆかりじゃこおにぎり 浅漬けきゅうり	536 Kcal 18.5 g	20.0 g
6	土	牛乳 ざらめせんべい	ナポリタン キャベツのスープ りんご	牛乳 ジャムサンド	499 Kcal 11.8 g	21.0 g
8	月	牛乳 木葉せんべい	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ゆかり和え さつま汁	牛乳 ブルーベリーサンド	552 Kcal 13.5 g	27.8 g
9	火	牛乳 たべっこBABY	米粉ロールパン ポークピーンズ 塩ゆでブロッコリー 白菜のスープ	牛乳 かぼちゃのケーキ	516 Kcal 16.4 g	20.6 g
10	水	牛乳 ざらめせんべい	ごはん ミルクカレー しゃきしゃき野菜サラダ	オレンジゼリー リッツ	514 Kcal 11.6 g	15.5 g
12	金	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏肉のから揚げ 和風大根サラダ みそ汁	ミネストローネ	554 Kcal 23.9 g	21.7 g
13	土	牛乳 ざらめせんべい	ドライカレー ポテトスープ りんご	牛乳 照り焼きドッグ	520 Kcal 16.2 g	19.4 g
15	月	牛乳 木葉せんべい	ごはん マーボー大根 スティック野菜 すまし汁	牛乳 ツナ&コーンパン	564 Kcal 19.2 g	21.7 g
16	火	牛乳 たべっこBABY	ごはん サバのカレー揚げ 梅おかかかえ みそ汁	牛乳 黒蜜豆乳くずもち	582 Kcal 21.1 g	23.4 g
17	水	牛乳 ざらめせんべい	【お誕生日会】めんそーれごはん 鶏肉の塩焼き 野菜の甘酢漬 ちんげん菜のスープ みかん	牛乳 ココアクッキー	612 Kcal 26.7 g	22.0 g
18	木	ぶどう スティック ジュース チーズ	みそ味うどん さつま芋の天ぷら トマト	牛乳 お豆腐パン	647 Kcal 19.1 g	19.6 g
19	金	牛乳 クラッカー	米粉ロールパン 豆腐ハンバーグ みそドレサラダ かぶのスープ	ゆかりじゃこおにぎり 浅漬けきゅうり	536 Kcal 18.5 g	20.0 g
20	土	牛乳 ざらめせんべい	ナポリタン キャベツのスープ りんご	牛乳 ジャムサンド	499 Kcal 11.8 g	21.0 g
22	月	牛乳 木葉せんべい	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ゆかり和え さつま汁	牛乳 ブルーベリーサンド	552 Kcal 13.5 g	27.8 g
24	水	牛乳 ざらめせんべい	ごはん ミルクカレー しゃきしゃき野菜サラダ	オレンジゼリー リッツ	514 Kcal 11.6 g	15.5 g
25	木	みかん スティック ジュース チーズ	米粉ロールパン ポークピーンズ 塩ゆでブロッコリー 白菜のスープ	牛乳 かぼちゃのケーキ	519 Kcal 16.4 g	20.4 g
26	金	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏肉のから揚げ 和風大根サラダ みそ汁	ミネストローネ	554 Kcal 23.9 g	21.7 g
27	土	牛乳 ざらめせんべい	ドライカレー ポテトスープ りんご	牛乳 照り焼きドッグ	520 Kcal 16.2 g	19.4 g

令和3年



献立表(12か月頃～)

館第一すぎのご保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	月	牛乳 星っこ	軟飯 大根のそぼろ煮 スティック野菜 すまし汁	牛乳 ツナ&コーンパン 豚肉と野菜のスープ
2	火	牛乳 たべっこ BABY	軟飯 サバの竜田揚げ 梅おかか和え みそ汁	牛乳 魚がゆ 野菜スープ
3	水	牛乳 かぼちゃの ポーロ	じゃごごはん カジキの照り焼き 煮びたし すまし汁	牛乳 魚がゆ みそ汁
4	木	ぶどう プレーン ジュース ポーロ	みそ味うどん さつま芋の甘煮 トマト	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
5	金	牛乳 クラッカー	米粉ロールパン ハンバーグ みそドレサラダ かぶのスープ	牛乳 ゆかりじゃこおにぎり みそ汁
6	土	牛乳 かぼちゃの ポーロ	ナポリタン キャベツのスープ りんご	牛乳 ジャムサンド 野菜のスープ
8	月	牛乳 星っこ	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き ゆかり和え さつま汁	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のスープ
9	火	牛乳 たべっこ BABY	軟飯 野菜のクリーム煮 しゃきしゃきサラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
10	水	牛乳 かぼちゃの ポーロ	米粉ロールパン ポークビーンズ 塩ゆでブロッコリー 白菜のスープ	牛乳 かぼちゃのケーキ 豚肉と野菜のスープ
12	金	牛乳 クラッカー	軟飯 鶏肉のから揚げ 和風大根サラダ みそ汁	牛乳 ミネストローネ 鶏肉と野菜の煮物
13	土	牛乳 かぼちゃの ポーロ	キャロットリゾット ポテトスープ りんご	牛乳 照り焼きドッグ 野菜のスープ
15	月	牛乳 星っこ	軟飯 大根のそぼろ煮 スティック野菜 すまし汁	牛乳 ツナ&コーンパン 豚肉と野菜のスープ
16	火	牛乳 たべっこ BABY	軟飯 サバの竜田揚げ 梅おかか和え みそ汁	牛乳 魚がゆ 野菜スープ
17	水	牛乳 かぼちゃの ポーロ	【お誕生日会】人参ごはん 鶏肉の塩焼き 野菜の甘酢漬け チンゲン菜のスープ みかん	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
18	木	ぶどう プレーン ジュース ポーロ	みそ味うどん さつま芋の甘煮 トマト	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
19	金	牛乳 クラッカー	米粉ロールパン ハンバーグ みそドレサラダ かぶのスープ	牛乳 ゆかりじゃこおにぎり みそ汁
20	土	牛乳 かぼちゃの ポーロ	ナポリタン キャベツのスープ りんご	牛乳 ジャムサンド 野菜のスープ
22	月	牛乳 星っこ	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き ゆかり和え さつま汁	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のスープ
24	水	牛乳 かぼちゃの ポーロ	米粉ロールパン ポークビーンズ 塩ゆでブロッコリー 白菜のスープ	牛乳 かぼちゃのケーキ 豚肉と野菜のスープ
25	木	みかん プレーン ジュース ポーロ	軟飯 野菜のクリーム煮 しゃきしゃきサラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
26	金	牛乳 クラッカー	軟飯 鶏肉のから揚げ 和風大根サラダ みそ汁	牛乳 ミネストローネ 鶏肉と野菜の煮物
27	土	牛乳 かぼちゃの ポーロ	キャロットリゾット ポテトスープ りんご	牛乳 照り焼きドッグ 野菜のスープ

令和3年




献立表(9~11か月頃) 館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	月	全粥 大根のそぼろ煮 スティック野菜 すまし汁 ミルク	コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
2	火	全粥 サバの甘辛煮 おかか和え みそ汁 ミルク	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
3	水	じゃこがゆ カジキの照り焼き 人参の甘煮 すまし汁 ミルク	魚がゆ みそ汁 ミルク
4	木	みそ味うどん さつま芋の甘煮 トマト ミルク	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
5	金	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグ崩し煮 みそドレサラダ かぶのスープ ミルク	じゃこがゆ みそ汁 ミルク
6	土	ミートスパゲティー キャベツのスープ りんご ミルク	コッペパン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
8	月	全粥 鮭のみそ煮 みぞれかぶ さつま汁 ミルク	コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
9	火	全粥 野菜のクリーム煮 しゃきしゃきサラダ ミルク	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
10	水	米粉ロールパン牛乳浸し ポークビーンズつぶし煮 塩茹でブロッコリー 白菜のスープ ミルク	かぼちゃのケーキ牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
12	金	全粥 鶏肉と人参の甘煮 和風大根サラダ みそ汁 ミルク	トマトリゾット 鶏肉と野菜のスープ ミルク
13	土	キャロットリゾット ポテトスープ りんご ミルク	コッペパン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
15	月	全粥 大根のそぼろ煮 スティック野菜 すまし汁 ミルク	コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
16	火	全粥 サバの甘辛煮 おかか和え みそ汁 ミルク	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
17	水	【お誕生日会】人参がゆ 鶏肉と野菜の煮物 野菜の甘酢漬け チンゲン菜のスープ みかん ミルク	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
18	木	みそ味うどん さつま芋の甘煮 トマト ミルク	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
19	金	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグ崩し煮 みそドレサラダ かぶのスープ ミルク	じゃこがゆ みそ汁 ミルク
20	土	ミートスパゲティー キャベツのスープ りんご ミルク	コッペパン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
22	月	全粥 鮭のみそ煮 みぞれかぶ さつま汁 ミルク	コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
24	水	米粉ロールパン牛乳浸し ポークビーンズつぶし煮 塩茹でブロッコリー 白菜のスープ ミルク	かぼちゃのケーキ牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
25	木	全粥 野菜のクリーム煮 しゃきしゃきサラダ ミルク	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
26	金	全粥 鶏肉と人参の甘煮 和風大根サラダ みそ汁 ミルク	トマトリゾット 鶏肉と野菜のスープ ミルク
27	土	キャロットリゾット ポテトスープ りんご ミルク	コッペパン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク

まだまだ寒い日が続いていますね。2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。病気への対抗力を付けるため、毎日しっかりと食事をとり、よく体を動かし、そして十分に睡眠をとりましょう。

## 2月の行事と食べ物について

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、無病息災を願って行う豆まき等、新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願い事をしながら食べると、縁起が良いとされています。ご家庭でお子さんと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。今年の恵方は、「**南南東**」ですよ！！

★節分 (2月2日)	★初午 (はつうま) (2月15日)
<p>家の戸口にヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。</p> <p>節分といえば2月3日というイメージがありますが、今年は2月2日！！この日が節分になるのは、明治30年以來、124年ぶりの出来事のようにです。</p> <p>邪気払いに効果があるのは炒った豆。これが福豆です。豆には「生命力と魔除けの呪力がある」とされており、炒ることで、「魔の目を射る」や「魔を滅する」という意味があると伝えられています。</p> <p>※諸説あります</p> 	<p>初午という言葉は、2月最初の「午の日」からきていて、日にちは年ごとに変わります。五穀豊穡や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われ、稲荷神のおつかいとされるキツネの好物である油揚げや、稲荷ずしなどをお供えします。</p> <p>「初午団子」や「しもつかれ」を作る地域もあり、昔から親しまれている行事の一つです。</p> <p>※「しもつかれ」とは北関東に伝わる郷土料理で、鬼おろしですった大根と人参に、鮭の頭や油揚げ、野菜、大豆、酒粕などを入れて煮込んだ料理。</p>

## 大豆からできる食材・調味料

豆まきに使う大豆は、昔から日本人の食生活にかかせない食材です。さまざまな食品に加工されるほか、「醤油」や「みそ」の原料にもなっています。それはまさしく「忍者」のよう。栄養価も非常に高く、たんぱく質、食物繊維、良質な脂質、マグネシウム、亜鉛、カルシウム、カリウム、鉄、ビタミンが含まれています。特にたんぱく質は、魚や肉に匹敵するほどの含有量です！！食材では、お豆腐、おから、豆乳、厚揚げ、油揚げ、湯葉、納豆。調味料では、醤油、みそ、大豆油、炒り豆、きなこ……。もやしや枝豆も、大豆の成長段階でできるもののひとつです。

ぜひお買い物や食事の際など、お子さんと「だいにんじゃ」を探してみてくださいね！！



## 2月 旬の食材

- 大根
- 春菊
- かぶ
- ブロッコリー
- わかさぎ
- いちご

※節分メニューは、年間園行事の関係により、2/3に提供します。