

寒さが一段と増してきました。2月の節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるとい意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

1月7日に春の七草のおはなしをしました

ちゅうりっぷ組・もも組・さくら組の各クラスで、七草の名前・七草粥の由来を紹介しました。すずな（かぶ）・すずしろ（大根）の2つは良く知っていましたが、残りのせり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざは馴染みがないため、一生懸命に名前を覚えていた子どもたち。そのおかげでイラストを見せての名前あてクイズでは、たくさん正解することができました。また、おやつ七草粥を「おなかをいたわろうね」「七草の名前はなんだったかな？」と振り返りながら食べることができました。

食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材
…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品
…納豆、味噌、ヨーグルトなど



福を呼ぶ 豆まき

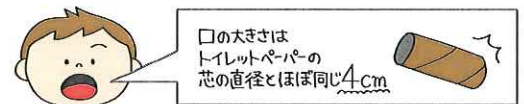


節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

～食べものによる窒息事故を防ぐ～

小さな子どもは、のどが狭く、飲み込んだり吐き出したりする力が弱いので、口に入れたもので、のどを詰まらせ、誤嚥や窒息を起こすことがあります。事故の原因は、食べものの形状だけでなく、子どもの「食べ方」や「行動」が原因になることもあります。安全な食環境の中で、子どもにとって最適な食体験ができるように配慮しましょう。また、3歳の子どもの口の大きさは直径約4cm。これより小さいものは子どもの口にすっぽり入り、どんなものでも窒息の原因になる危険があります。

★「安全な食環境」とは…



食事に集中できるよう、「あいさつ」をしっかりと区切りをつける



正しい姿勢で座る



水やお茶を飲んで喉を湿らせる



ながら食べをしない



泣いている時は食べない



口に入れたまま話さない



車の中では食べない（揺れ・急停車）



子どもだけで食事をさせない特に「きょうだい」に注意



ご家庭での節分の豆まきの際もご注意を！

金沢愛児園 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 (1)は本測原	材 料 名 <三色食品群別> (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの<黄>	血や肉や骨になるもの<赤>	体の調子を整えるもの<緑>		
01月	肉豆腐丼 切り干し大根の中華風サラダ みそ汁(ほうれん草) ミニゼリー	635.8(638.5) 15.9(15.4) 27.4(23.6) 2.2(1.7)	米、オマカロニ、Oじゃがいも、O小麦粉、すりごま、砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	O牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、Oベーコン、みそ、Oバター、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、ほうきさい、Oたまねぎ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、Oにんじん、切り干しだいこん	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、Oコンソメ、Oパセリ粉、◎食塩	牛乳100 ベーコンチャウダー 麦茶
02月	*節分メニュー* 黒豆巻き ※乳児:そぼろのちらし御飯 カレーの煮つけ けんちん汁	688.0(603.3) 26.4(26.9) 22.2(25.2) 2.2(1.6)	米、さといも、砂糖、O砂糖、油、砂糖、Oカスター	O牛乳、かたし、卵、木綿豆腐、ちくわ、豚肉(肩ロース)、O生クリーム、でんぷん、卵、豚ひき肉、◎牛乳	だいこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、こんにやく、焼きのり、かんぴょう(乾)、しょうが、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、酒	牛乳100 おにっこケーキ 牛乳150
03月	ソース焼きそば おからサラダ たまごスープ バナナ	731.7(600.8) 18.4(16.6) 33.9(28.2) 1.7(1.3)	焼きそばめん、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	O牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、おから、ハム、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、もやし、にんじん、コーン缶、ピーマン、あおのり	焼きそばソース、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、食塩	牛乳100 青りんごゼリー おせんべい ビスケット※幼児のみ 牛乳150
04月	バターロール チーズ入りミートローフ フレンチサラダ コンソメスープ(白菜) みかん	645.8(624.7) 23.3(19.9) 20.3(18.0) 2.0(1.5)	バターロール、O米、パン粉、油、Oごま、砂糖	豚ひき肉、牛乳、チーズ、卵、◎牛乳	みかん、キャベツ、たまねぎ、ほうきさい、きゅうり、にんじん、コーン缶	中濃ソース、酢、ケチャップ、コンソメ、Oしょうゆ、食塩	牛乳100 焼きおにぎり 麦茶
05月	御飯 鶏の磯辺天 もやしサラダ みそ汁(お葱・油揚げ)	575.9(516.1) 27.1(23.9) 22.2(20.4) 1.7(1.5)	米、O食パン、小麦粉、Oマヨネーズ、油、マヨネーズ、塩こうじ、ごま、お葱	O牛乳、鶏むね肉、みそ、ハム、Oしらすずし、油揚げ、O粉チーズ、◎牛乳	もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、あおのり、Oあおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳100 じゃこトースト 牛乳150
06月	ハヤシライス ゴママヨサラダ わかめスープ	841.8(677.7) 21.9(19.2) 44.1(36.3) 3.0(2.3)	米、O食パン、じゃがいも、O小麦粉、Oマヨネーズ、すりごま、油、砂糖、ごま油	O牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、Oスライスチーズ、Oハム、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、グリーンピース、わかめ	ハヤシルク、コンソメ、しょうゆ	牛乳100 ハムチーズサンド 牛乳150
08月	麻婆丼 三色野菜のナムル みそ汁(しめじ)	486.0(430.4) 19.2(17.6) 11.9(12.7) 2.0(1.6)	米、Oそうめん、ごま油、片栗粉、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、O鶏もも肉、みそ、◎牛乳	もやし、ほうれん草、Oほうきさい、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ、Oにんじん、にら、にんにく、しょうが	Oかつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、Oしょうゆ、みりん、コンソメ	牛乳100 温そうめん 麦茶
09月	*誕生会メニュー* ミルクロール キャベツ畑のメンチかつ ブロッコリーとコーンのサラダ クリームスープ バナナ	840.7(593.7) 25.5(20.0) 40.6(29.0) 2.5(1.6)	ミルクロール、パン粉、小麦粉、O砂糖、油、マヨネーズ、O片栗粉	O牛乳、牛乳、豚ひき肉、ベーコン、バター、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、Oりんご、キャベツ、コーン缶、にんじん	コンソメ、食塩	牛乳100 アップルパイ 牛乳150
10月	御飯 鶏肉の旨辛焼 パスタサラダ 根菜のみそ汁 みかん	596.1(512.4) 24.9(21.7) 18.5(16.9) 1.9(1.5)	米、Oコッパン、スパゲティ、O油、マヨネーズ、油、砂糖、O砂糖、片栗粉	O牛乳、鶏もも肉、ハム、みそ、Oきな粉、◎牛乳	みかん、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、れんこん、たまねぎ、ごぼう、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100 きな粉あげばん 牛乳150
12月	妻御飯 ぶりのみそ照り焼き 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 すまし汁(わかめ) ミニゼリー	661.7(603.5) 25.7(24.8) 19.6(20.0) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	O牛乳、ぶり、生揚げ、豚ひき肉、みそ、◎牛乳	たまねぎ、Oバナナ、にんじん、グリーンピース、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳100 コーンフレーク バナナ 牛乳150
13月	豚肉チャーハン 中華和え みそ汁(大根)	539.5(452.9) 18.0(16.2) 17.1(15.9) 2.2(1.7)	米、O食パン、O砂糖、油、ごま、ごま油	O牛乳、豚ひき肉、みそ、Oバター、◎牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル、だいこん、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳100 ココアサンド 牛乳150
15月	御飯 ツナ入り卵焼き 白菜の昆布和え みそ汁(切干)	469.1(420.1) 17.2(16.0) 15.0(14.7) 2.1(1.6)	米、Oメロンパン、ごま、砂糖、ごま油、油	O牛乳、卵、ツナ油漬缶、みそ、◎牛乳	ほうきさい、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、塩こんぶ、切り干しだいこん	煮干だし汁、食塩、酒、しょうゆ	牛乳100 メロンパン 牛乳150
16月	わかめうどん えびと野菜のかき揚げ バナナ	603.0(516.9) 17.2(15.9) 16.0(15.3) 2.0(1.6)	O米、うどん、さつまいも、小麦粉、油、Oごま油	えび、かまぼこ、卵、Oベーコン、Oしらすずし、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、Oブロッコリー、にんじん、ピーマン、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、Oしょうゆ、◎食塩、食塩	牛乳100 ベーコンとじゃこの混ぜご飯 麦茶
17月	御飯 中華風ローストチキン ブロッコリーのごま酢和え 豆腐のみそ汁(なめこ)	457.9(413.9) 21.3(19.3) 13.3(13.5) 1.7(1.4)	米、Oビーフン、O油、ごま、砂糖、Oごま油、油、ごま油、O砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、O豚肉(もも)、ちくわ、みそ、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、Oもやし、にんじん、なめこ、Oにんじん、Oにら、ねぎ、Oしいたけ、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、酢、O酒、Oしょうゆ、みりん、Oコンソメ、O食塩	牛乳100 五日ピーフン 麦茶
18月	フランスパン ※乳児:バターロール クリームシチュー ポイルワインナー ひじきのマリネ みかん	720.9(619.1) 27.0(23.4) 27.6(24.3) 2.8(1.9)	O米、フランスパン、じゃがいも、小麦粉、油、Oごま、砂糖、バターロール	牛乳、ワインナー、鶏もも肉、ツナ油漬缶、Oチーズ、バター、Oかつお節、◎牛乳	みかん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、ひじき	酢、みりん、Oしょうゆ、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳100 チーズおかおにぎり 麦茶
19月	発芽玄米入り御飯 さわらのごま照り焼き 根菜の煮物 みそ汁(白菜) ミニゼリー	529.3(483.3) 22.6(22.0) 16.1(16.3) 1.8(1.4)	米、Oマカロニ、ごま、発芽玄米、油、O砂糖、砂糖	O牛乳、さわか、みそ、さつまいも、Oきな粉、油揚げ、◎牛乳	だいこん、ほうきさい、れんこん、にんじん、ごぼう、いんげん、しょうが、わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳100 マカロニごま粉 牛乳150
20月	ケチャップチキンライス キャベツのツナマヨネーズ和え コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	484.1(407.6) 15.1(13.9) 11.9(12.2) 1.0(0.8)	Oさつまいも、米、油	O牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ミックスベジタブル	ケチャップ、コンソメ、O食塩	牛乳100 ふかし芋 牛乳150
22月	コッパン 魁フライ 和風サラダ コンクリームスープ みかん	568.7(472.1) 21.2(19.8) 10.0(11.3) 1.3(1.1)	コッパン、O米、パン粉、油、小麦粉、Oごま	牛乳、さけ、バター、◎牛乳	みかん、キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、塩こんぶ	中濃ソース、酢、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、食塩	牛乳100 昆布おにぎり 麦茶
24月	ミートソーススパゲティ グリーンサラダ コンソメスープ(かぶ) バナナ	522.2(464.7) 17.1(16.1) 10.5(11.5) 1.1(0.9)	O米、スパゲティ、油、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、O油揚げ、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、キャベツ、カットトマト缶詰、きゅうり、ブロッコリー、かぶ、にんじん、Oにんじん、かぶ・菜、セロリ、Oひじき	Oかつお・昆布だし汁、酢、ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、Oしょうゆ、Oみりん、食塩、O酒	牛乳100 ひじき御飯 麦茶
25月	ドライカレー レモンサラダ ポパイスープ	630.4(541.5) 19.4(18.0) 25.4(22.2) 2.2(1.8)	米、O食パン、マヨネーズ、油、小麦粉、O砂糖、すりごま、砂糖	O牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、Oバター、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、れんこん、きゅうり、ごぼう、ほうれん草、干し豆腐、ピーマン、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、カレー粉、食塩	牛乳100 シュガートースト 牛乳150
26月	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き さんぴら炒め みそ汁(大根) りんご	436.0(416.9) 19.7(18.5) 6.6(8.7) 1.6(1.3)	米、パン粉、マヨネーズ、ごま、砂糖、砂糖、ごま油	鶏もも肉、みそ、Oヨーグルト(加糖)、◎牛乳、Oヨーグルト(加糖)	りんご、Oバナナ、れんこん、にんじん、たまねぎ、しらたき、ごぼう、だいこん、いんげん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、パセリ粉	牛乳100 ヨーグルト バナナ 麦茶
27月	ほうきさいと豚肉のあんかけ丼 ポテトサラダ みそ汁(お葱・玉ねぎ)	634.5(526.7) 23.5(20.5) 21.5(19.4) 2.5(1.9)	じゃがいも、米、O食パン、マヨネーズ、油、Oマヨネーズ、お葱	O牛乳、豚肉(もも)、Oスライスチーズ、ハム、みそ、◎牛乳	ほうきさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、Oあおのり	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳100 のりチーズサンド 牛乳150

※都合により変更することがございます ※10時おやつはたんぼほ組・すみれ組のみになります。また、3時おやつのジュースやカルピスは、たんぼほ組・すみれ組は牛乳の提供となります。