2024年

2月の予定献立表

さむかわ保育園

にち 曜日	乳児組 午前おやつ 主食	献立名	材料および体内での働き 血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	栄養価幼児(乳児) ｴﾈﾙｷﾞｰ 蛋白質 脂質 塩分	行事および連絡事項
1 木	牛乳 かし 麦ごはん	♡おこのみやきふうたまごやき ♡わかめときゅうりのすのもの りんご	ぶたひきにく たまご	あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん きゃべつ あおのり ピーマン わかめ きゅうり りんご	♡あまからだんご ぎゅうにゅう	367(506) 15.0(17.6) 13.6(14.1) 1.6(1.5)	1日身体測定たんぽぽ組 もも・うめリトミック
2 金	牛乳 果物 ホットパン	♡いわしだんご ブロッコリーのごまあえ とうにゅうプリン	ぶたひきにく とうふ とりひきにく いわしすりみ たまご とうにゅうプリン	あぶら ごま	しょうが れんこん にんじん ながねぎ ごぼう ひじき ほししいたけ ブロッコリー	えほうまき ぎゅうにゅう	474(568) 18.7(21.1) 17.4(19.4) 1.4(1.7)	2日 豆まき集会
3 土	牛乳 かし めん	やきうどん とうふのみそしる	ぶたにく とうふ	あぶら うどん	きゃべつ もやし にんじん あおのり たまねぎ わかめ かぼちゃ	カステラ せんべい ぎゅうにゅう	376(515) 15.9(19.0) 10.8(13.0) 2.1(2.2)	
5 月	牛乳 かし ごはん	♡かれいのにつけ ひじきサラダ ♡とんじる☆	かれい ぶたにく あぶらあげ ツナかん とうふ かにかまぼこ	さといも	ひじき きゅうり だいこん にんじん コーンかん こんにゃく ごぼう	せんべい クッキー ぎゅうにゅう	332(490) 21.4(22.8) 12.6(14.3) 2.7(2.3)	5日 身体測定幼児組
6 火	牛乳 かし ごはん	♡ハヤシシチュー はくさいのおかかあえ ヨーグルト	ぶたにく あぶらあげ スキムミルク ヨーグルト	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース はくさい きゅうり	♡とうふドーナツ むぎちゃ	412(559) 15.3(18.4) 15.6(15.8) 2.5(2.2)	6日 防犯教室 身体測定ちゅうりっぷ組
7 水	豆乳 かし ごはん	♡あつあげのにくまきに ♡きりこんぶのいために みそしる☆	ぶたにく あつあげ さつまあげ	あぶら ごまあぶら	にんじん きりこんぶ つきこんにゃく いんげん だいこん かぼちゃ えのきだけ	ジャム&マーガリン ぎゅうにゅう	519(597) 26.0(24.5) 25.4(20.2) 5.4(4.1)	7日うめ組クッキング 身体測定あか組
8 木	牛乳 かし ごはん	♡すきやきふうに カリフラワーカレーふうみ いよかん	ぶたにく やきどうふ	あぶら	はくさい にんじん ほししいたけ ながねぎ しゅんぎく しらたき えのきだけ カリフラワー カレーこ いよかん	♡かわりギョーザ チーズ ぎゅうにゅう	414(546) 21.7(22.8) 22.9(21.1) 2.0(1.8)	8日 2・5才リトミック
9 金	牛乳 かし 幼児組もご飯付きます	おにカレー ブロッコリー ポテトロールフライ いちご	ぶたひきにく ぶたにく たまご ゆでだいず	あぶら こめ フレンチポテト	たまねぎ にんじん トマトかん ブロッコリー ピーマン きゅうり とんがりコーン くろまめ	ケーキ ミルミルS	573(564) 23.3(23.2) 23.6(23.0) 1.2(1.2)	9日 誕生日会
10 土	牛乳 かし めん	やきそば じゃがいものみそしる	ぶたにく とうふ	あぶら じゃがいも やきそば	きゃべつ もやし にんじん あおのり たまねぎ わかめ	むしぱん せんべい ぎゅうにゅう	399(478) 15.9(18.0) 12.2(13.9) 2.1(2.3)	
13 火	豆乳 果物 ごはん	プルコギふう がんものにつけ ♡かきたまスープ	ぶたにく こうやどうふ がんもどき たまご	あぶら ごまあぶら ごま はるさめ	たまねぎ にんじん もやし ピーマン きゃべつ たけのこのみずにかん パプリカ パセリ こまつな わかめ	ココアホットケーキ ぎゅうにゅう	333(491) 20.7(23.3) 13.8(14.8) 1.2(1.0)	
14 水	牛乳 かし 麦ごはん	♡からあげ ♡ちゅうかふうすのもの バナナ	とりにく ハム	あぶら ごまあぶら はるさめ	きゅうり にんじん もやし バナナ	♡ちゅうかまん(にくまん) ジュース	491(605) 19.8(21.4) 16.1(16.2) 1.9(1.7)	14日 お店屋さん
15 木	牛乳 かし ごはん	♡ミートローフ れんこんきんぴら オレンジ	ぶたひきにく とうふ ちくわ たまご スキムミルク	あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース きゃべつ ひじき コーンかん れんこん オレンジ	♡フライドポテト ぎゅうにゅう	473(603) 18.6(20.6) 24.9(24.1) 1.1(1.0)	15日 3～4才リトミック
16 金	牛乳 かし ごはん	♡さつまあげ ♡マカロニサラダ みそしる☆	しろみすりみ いわしすりみ えび たまご ハム	あぶら マカロニ	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ れんこん きゃべつ きゅうり だいこん ほうれんそう えのきだけ	♡ミルククリームサン ぎゅうにゅう	429(563) 20.4(22.0) 21.3(20.4) 1.9(1.7)	16日 ヤクルトお腹元気体操
17 土	牛乳 かし めん	ごもくラーメン さつまいものあまに	ぶたにく	あぶら うどん	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ かぼちゃ	むしぱん せんべい ぎゅうにゅう	480(486) 16.8(17.4) 10.6(12.4) 2.2(1.7)	
19 月	牛乳 かし ごはん	かじきのたつたあげ だいずのトマトに キラキラスープ☆	かじき ぶたにく ゆでだいず とうふ	あぶら ふ	にんじん たまねぎ コーンかん しめじ トマトかん わかめ	♡とうにゅうわらびもち むぎちゃ	292(457) 16.9(19.2) 13.0(14.6) 1.3(1.2)	
20 火	牛乳 かし ホットパン	♡ハンバーグきのこソース ♡ポテトサラダ オレンジ	ぶたひきにく とりひきにく スキムミルク ハム	あぶら じゃがいも	たまねぎ なましいたけ きゅうり コーンかん えのきだけ オレンジ	せんべい クッキー ジュース	357(466) 15.5(18.6) 15.3(17.4) 1.6(1.9)	20日 さくら組お楽しみ会
21 水	牛乳 かし ごはん	だいずととりにくのあまからに ♡ごぼうサラダ みそしる☆	とりにく うずらたまご だいず とうふ	あぶら ごま	しょうが だいこん にんじん ごぼう きゅうり コーンかん だいこん なめこ	♡こくとうバナナむしぱん ぎゅうにゅう	386(533) 22.6(23.8) 15.2(16.3) 1.6(1.4)	
22 木	豆乳 かし めん	♡チャンポンめん ♡さつまいものてんぷら いよかん	ぶたにく えび なると	あぶら ごまあぶら ラーメン さつまいも	きゃべつ にんじん もやし チンゲンサイ いよかん	たまごサンドイッチ ぎゅうにゅう	415(481) 16.4(18.6) 12.8(13.4) 1.5(1.5)	22日 リトミック1・2・5才
24 土	牛乳 かし めん	スパゲティナポリタン わかめスープ	ぶたひきにく	あぶら じゃがいも スパゲティ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース えのきだけ わかめ	バームクーヘン せんべい ぎゅうにゅう	366(465) 14.4(17.9) 10.7(12.2) 1.5(2.2)	
26 月	牛乳 かし ごはん	さばのりんごソース ♡きりこんぶのあえもの ♡コーンクリームスープ	さば カニかまぼこ たまご スキムミルク	あぶら	しょうが りんご たまねぎ コーンスープもと ほそめこんぶ きゅうり コーンかん	♡さつまいものむしもの ぎゅうにゅう	469(600) 17.2(19.4) 21.7(21.5) 1.8(1.6)	
27 火	牛乳 かし ごはん	♡はなシューマイ ♡だいがくかぼちゃ いよかん	ぶたひきにく とうふ	あぶら ごま しゅうまいのかわ	たまねぎ ほししいたけ かぼちゃ いよかん	さけとあおなおにぎり むぎちゃ	396(536) 14.3(17.1) 11.5(12.5) 0.8(0.8)	
28 水	豆乳 果物 ごはん	♡マーボーどうふ きりぼしだいこんサラダ プチダノン	ぶたひきにく プチダノン ツナかん とうふ	あぶら ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん にら もやし ほししいたけ きりぼしだいこん きゅうり	はちみつ&マーガリンドック ぎゅうにゅう	473(605) 22.1(23.4) 23.5(23.3) 1.5(1.3)	
29 木	牛乳 かし 麦ごはん	♡とりにくとマカロニミートソースふう ♡ひじきのいりに いちご	とりにく チーズ あぶらあげ	あぶら マカロニ なまクリーム	たまねぎ にんじん トマトかん ひじき しらたき いちご	♡げんまいスティックせんべい ぎゅうにゅう	408(548) 16.6(18.9) 17.0(17.8) 1.7(1.6)	29日 リトミック3～4才

免疫力アップの食事

体温が低いと免疫力が低下します。体温を上げるために
規則正しい生活、バランスのとれた食事を心がけましょう。
旬の食材を使った鍋など体が温まる食事で免疫力を高めましょう。

おすすめ食材

肉や魚 (蛋白質)
鶏肉・鮭・まぐろ
鯖 など

根菜類 (ビタミン)
人参・ごぼう
れんこん・里芋など

色の濃い野菜など(ビタミンA)
ほうれん草・小松菜
ブロッコリーなど

香辛料 (血行促進)
しょうが・にんにくなど

発酵食品 (整腸作用)
みそ・納豆・ヨーグルト
チーズ など

恵方巻

恵方巻は、節分に食べると縁起がよいとされています。
その方角「恵方」に向かって巻き寿司を無言で丸かぶりすると幸せになれるという風習です。
巻き寿司には「福を巻きこむ」という願いがこめられ、
切らずに食べるのは「縁を切らない」という意味があります。
また、巻きずしの形が黒くて太いことから、鬼の金棒にみたて豆をまくのと同じように、鬼の金棒を食べて鬼退治をする意味もあるようです。

※恵方とは、その年の年神「歳徳神(としとくじん)」の位置する方角です。この方角は、今年1年間、何事につけても吉となる方角といわれます。

2月の3才以上児平均提供栄養量 ()は未満児：エネルギー419(533)・蛋白質18.5(20.3)・脂質16.6(17.0)・食塩1.8(1.7)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♡マークがついている日はリクエストメニューです。食材の都合で献立を変更する場合があります。