

令和 6年 2月
まこまないみどりまち保育園

日	曜日	1~2歳児献立 主食	1~5歳児共通献立 昼 食	1~2歳児献立 午後おやつ	3~5歳児共通献立 午後おやつ
1 15	木	ごはん	味噌汁(豆腐・切干大根)・豚肉香味焼き 小松菜ひじき和え・りんご	牛乳・みかん 焼きそば	牛乳 焼きそば
2	金	お楽しみ会	おにさん炒め納豆・味噌汁(白菜・えのき) キャベツのカレーマヨ和え、みかん	牛乳・りんご さつま芋きなこマフィン	牛乳 さつま芋きなこマフィン
16	金	ふりかけ ごはん	味噌汁(小松菜・ふのり)・ハンバーグ 人参甘煮・みかん	牛乳・りんご 大豆のケーキ	牛乳 大豆のケーキ
3 17	土		味噌うどん・キャベツわかめ和え・りんご	牛乳・みかん 市販菓子	牛乳 市販菓子
5 19	月	ごはん	味噌汁(生揚げ・大根)・鶏肉ハンガリー煮込み キャベツと人参のサラダ・みかん	牛乳・りんご オレンジミルクケーキ	牛乳 オレンジミルクケーキ
6 20	火	ごはん	豆乳味噌汁(キャベツ・油揚げ)・鮭のムニエル風 ブロッコリーごま和え・りんご	牛乳・みかん 人参ホットケーキ	牛乳 人参ホットケーキ
7 21	水	ごはん	番茶・さつま芋カレー・キャベツツナ和え みかん	牛乳・りんご 豆パン	牛乳 豆パン
8 22	木	ごはん	味噌汁(人参・玉ねぎ)・豚肉味噌焼き 白菜のお浸し・りんご	牛乳・みかん ナポリタン	牛乳 ナポリタン
9	金	ごはん	味噌汁(水菜・麩)・納豆かき揚げ ブロッコリー中華和え・みかん	鉄強化チーズ フルーツポンチ	鉄強化チーズ フルーツポンチ
10 24	土		醤油ラーメン・青のりポテト・りんご	牛乳・みかん 市販菓子	牛乳 市販菓子
26	月	ごはん	味噌汁(卵・玉ねぎ)・鶏肉のから揚げ 人参炒め煮・みかん	牛乳・りんご きなこクッキー	牛乳 きなこクッキー
13 27	火	ごはん	味噌汁(芋・小松菜)・豆腐のツナ焼き 大根コーン和え・りんご	ヨーグルト・みかん 鉄強化菓子	ヨーグルト 鉄強化菓子
14 28	水	バターロール	スープ(白菜・人参)・かれいフライ ブロッコリー生姜和え・みかん	牛乳・りんご 焼きおにぎり	牛乳 焼きおにぎり
29	木	ごはん	味噌汁(玉ねぎ・えのき)・豚肉のカレー焼き 小松菜納豆和え・みかん	牛乳・りんご ふかし芋	牛乳 ふかし芋

※ 2日…お楽しみ会(節分の会)

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。
※ 都合により献立を変更することがあります。

令和 6年 2月分 離乳食予定実施献立表

まこまないみどりまち保育園

日	曜日	5~6か月頃 (離乳初期)	7~8か月頃 (離乳中期)	9~11か月頃 (離乳後期)午前	9~11か月頃 (離乳後期)午後
1 15	木	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 小松菜煮つぶし	粥 スープ 豆腐小松菜煮 果物	軟飯・果物 味噌汁(豆腐・切干大根) 豚肉の香味焼き 小松菜ひじき和え	焼うどん すまし汁(小松菜) 果物
2	金	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉白菜煮 人参スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(白菜・えのき) 炒め納豆 キャベツマヨ和え(カレー粉抜き)	軟飯 すまし汁(キャベツ) 豚肉玉ねぎ人参煮 果物
16	金	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜煮 人参スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(小松菜・ふのり) ハンバーグ 人参甘煮	軟飯 すまし汁(人参) 豚挽肉小松菜玉ねぎ煮 果物
3 17	土	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉ねぎ煮 人参スティック煮	味噌うどん キャベツわかめ和え 果物	バターロール 番茶 チーズ 果物
5 19	月	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉キャベツ煮 人参スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(生揚げ・大根) 鶏肉ハンガリー風煮込み キャベツと人参のサラダ	軟飯 スープ(キャベツ) 生揚げ大根人参煮 果物
6 20	火	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 鮭ブロッコリー煮 果物	軟飯・果物 豆乳味噌汁(キャベツ・油揚げ) 鮭のムニエル風 ブロッコリーごま和え	軟飯 すまし汁(ブロッコリー) 鮭キャベツ煮 果物
7 21	水	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉キャベツ煮 さつま芋スティック煮	軟飯・果物 さつま芋シチュー キャベツツナ和え	食パン スープ(さつま芋) 豚肉玉ねぎキャベツ煮 果物
8 22	木	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉白菜煮 人参スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(人参・玉ねぎ) 豚肉味噌焼き 白菜のお浸し	軟飯 すまし汁(しめじ) 豚肉玉ねぎ人参煮 果物
9	金	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉ねぎ煮 ブロッコリースティック煮	軟飯・果物 味噌汁(水菜・麩) 納豆かき揚げ(湯通し) ブロッコリー中華和え	軟飯 すまし汁(玉ねぎ) 豚肉人参水菜煮 果物
10 24	土	つぶし粥 スープ じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉人参煮 じゃが芋スティック煮	醤油うどん 青のりポテト 果物	バターロール 番茶 チーズ 果物
26	月	つぶし粥 スープ 玉ねぎ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉ねぎ煮 人参スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(卵・玉ねぎ) 鶏肉のから揚げ(湯通し) 人参炒め煮	軟飯 スープ(人参) 鶏肉玉ねぎ煮 果物
13 27	火	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 豆腐小松菜煮 大根スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(芋・小松菜) 豆腐のツナ焼き 大根コーン和え	軟飯 味噌汁(大根) 豆腐小松菜人参煮 果物
14 28	水	つぶし粥 スープ かれい煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	パン粥 スープ かれい人参煮 ブロッコリースティック煮	バターロール・果物 スープ(白菜・人参) かれいフライ(湯通し) ブロッコリー生姜和え	雑炊 (かれい・白菜・ブロッコリー) 人参含め煮 果物
29	木	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 玉葱煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜煮 果物	軟飯・果物 味噌汁(玉ねぎ・えのき) 豚肉のソテー 小松菜納豆和え	軟飯 スープ(玉ねぎ) 豚肉小松菜えのき煮 果物

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。

※ 都合により献立を変更することがあります。



2月 食育だより



暦の上では立春を迎えますが、2月は1年で1番寒いと言われており、まだまだ寒い時期で、感染症に注意しなくてはならない季節です。基本的な予防は「手洗い・うがい」をすることです。バランスの良い食事と十分な休養や睡眠をとるなど、風邪やウイルスに気を付けましょう。

節分について

※5歳以下のお子さんにナッツ類を与えるのは誤飲の原因になりますのであげないでください。

節分とは毎年2月3日ごろに行われる年中行事です。「1年間健康に過ごせるように」という願いを含め「悪いもの」を追い出す行事とされています。立春の前日ですが、立春の日付は年により異なるため節分が2月3日とは限りませんが、今年は2月3日が節分の日です。節分の定番といえば「豆まき」です。昔は病気や災害など悪いものはすべて「鬼」の仕業だと考えられていたため、鬼を退治する効果があるとされる豆を投げている風習が広まりました。豆まきを終えた後は、まいた豆を拾って、自分の年齢の数より1個多く食べると厄除けになると言われています。



<節分に食べられているもの>

恵方を向いて1年の幸せや願いが叶うように無言で食べます。縁が切れたり、福が途切れたりしないよう、包丁で切らず丸ごと食べると良いとされています。七福神にちなんで7種類の具材を巻き込むことが望ましく、他に縁起の良い食べ物は、そば、こんにゃく、けんちん汁などが良いとされています。

畑のお肉、大豆について

全国的に豆まきの豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質が豊富で色々と調理加工され、食べられています。大豆から作られるものはどれも栄養豊富で、とても消化吸収が良くなっています。大豆たんぱく質は20種類のアミノ酸が結合して作られています。20種類のうち、11種類は体内で合成できますが、残りの9種類「必須アミノ酸」は作り出すことができないため、食事からとる必要があります。たんぱく質の栄養価を示す基準として用いられるのが「アミノ酸スコア」です。大豆たんぱく質はアミノ酸スコアが100で肉と魚と同等です。このように、大豆は牛肉などの肉と同じくらい良質なたんぱく質が豊富に含まれており、昔から「畑のお肉」といわれています。

#大豆の七変化!

