

# 2月の予定献立表



平成31年



希望の星保育園



| 日  | 曜日 | 献立名   | おやつ                | 赤の食品<br>(血や肉をつくるもの)                         | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                                    | 黄色の食品<br>(力や体温になるもの)                                 | その他                    |  |
|----|----|---|--------------------|---|---|--|------------------------|--|
| 1  | 金  | 鬼さんカレー ブロッコリーサラダ<br>オニオンスープ ヨーグルト           | 麦茶<br>チーズ蒸しパン      | 大豆 鶏ひき肉 焼き竹輪<br>かつお節 ベーコン 卵<br>ヨーグルト チーズ 牛乳 | にんじん たまねぎ りんご<br>トマト ブロッコリー コーン缶<br>キャベツ パセリ こまつな     | 精白米 大麦 きび じゃがいも<br>薄力粉 パター 三温糖 片栗粉<br>オリーブ油 油 グラニュー糖 | しょうゆ<br>酢 みりん          |  |
| 2  | 土  | きのご飯 ほうれん草のナムル<br>じゃがいものみそ汁 たんかん            | ミルク 焼きそば           | 鶏もも肉 かつお節<br>ミルク 豚ロース                       | しめじ しいたけ まいたけ<br>にんじん みつば ほうれん草<br>もやし わかめ ねぎ キャベツ    | 精白米 三温糖 ごま<br>ごま油 じゃがいも 油<br>中華めん                    | しょうゆ<br>酢 みそ<br>みりん    |  |
| 4  | 月  | 胚芽ご飯 マーボー豆腐 かき卵汁<br>パンパンジーサラダ オレンジ          | 麦茶 チーズ<br>とうもろこし   | 沖縄豆腐 豚ひき肉<br>かつお節 鶏ささ身 卵<br>プロセスチーズ         | 根深ねぎ にんじん しいたけ<br>にら にんにく しょうが 昆布<br>キャベツ きゅうり トマト ねぎ | 精白米 きび 大麦 パター<br>ごま油 三温糖 片栗粉                         | みそ 酢<br>しょうゆ           |  |
| 5  | 火  | 胚芽ご飯 松風焼き りんご<br>島人参のきんぴら そうめん汁             | ミルク ごま団子           | 鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵<br>かつお節 ミルク                     | たまねぎ 島にんじん にんじん<br>ごぼう からし菜 しめじ<br>みつば りんご            | 精白米 きび 大麦 油<br>パン粉 三温糖 ごま<br>そうめん さつまいも 白玉粉          | しょうゆ<br>みりん            |  |
| 6  | 水  | 胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 冬瓜スープ<br>ほうれん草のおかか和え オレンジ   | 豆乳 小魚<br>島人参のケーキ   | 紅鮭 かつお節 豆乳<br>卵 小魚                          | キャベツ にんじん ねぎ<br>ほうれん草 えのき きゅうり<br>とうがん オレンジ 島にんじん     | 精白米 きび 大麦 三温糖<br>オリーブ油 片栗粉 ごま<br>グラニュー糖 薄力粉 油        | みそ 酢<br>しょうゆ           |  |
| 7  | 木  | 胚芽ご飯 タンドリーチキン ブルーン<br>しめじと青梗菜炒め アーサ汁        | ミルク パナナ<br>コーンフレーク | 鶏もも肉 ヨーグルト<br>絹ごし豆腐 かつお節 ミルク                | キャベツ チンゲン菜 しめじ<br>にんじん コーン缶 あおさ<br>ねぎ ブルーン パナナ        | 精白米 きび 大麦<br>ごま油 コーンフレーク                             | ケチャップ<br>しょうゆ<br>みりん   |  |
| 8  | 金  | 胚芽パン 白身魚フライ パイン缶<br>キャベツサラダ コーンスープ          | 麦茶<br>わかめおにぎり      | 脱脂粉乳 卵 かつお節<br>キングクリップ しらす干し                | たまねぎ キャベツ きゅうり<br>にんじん コーン缶 パセリ<br>パイン缶 わかめ           | 強力粉 小麦はいが 薄力粉 油<br>グラニュー糖 パター パン粉<br>オリーブ油 三温糖 精白米   | しょうゆ<br>酢 みりん          |  |
| 9  | 土  | 胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼き たんかん<br>小松菜のごま和え 玉ねぎのみそ汁     | カルシウム<br>ヒラヤチー     | 鶏もも肉 煮干し 卵<br>ツナ缶 カルゲンミニ                    | レモン こまつ菜 もやし<br>にんじん たまねぎ<br>えのき ねぎ にら                | 精白米 きび 大麦<br>ごま 三温糖 ごま油<br>薄力粉 油                     | みそ 酢<br>しょうゆ           |  |
| 11 | 月  | <b>建国記念の日</b><br>                           |                    |   |   |  |                        |  |
| 12 | 火  | キッズ ビビンバ わかめスープ<br>チーズ                      | ミルク<br>砂糖てんぷら      | 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵<br>かつお節 ミルク<br>プロセスチーズ          | 根深ねぎ しょうが にんにく<br>もやし にんじん こまつ菜<br>トマト わかめ えのき ねぎ     | 精白米 三温糖 ごま油<br>薄力粉 ごま 油                              | 焼肉のタレ<br>しょうゆ<br>酢 みりん |  |
| 13 | 水  | ふりかけご飯 魚の西京焼き オレンジ<br>くーぶいりちー なめこ豆腐のみそ汁     | 豆乳<br>シリアルクッキー     | キングクリップ 豚肩ロース<br>かつお節 煮干し 豆乳<br>絹ごし豆腐 卵     | 刻み昆布 しいたけ にんじん<br>にら なめこ ねぎ 干しぶど<br>う オレンジ            | 精白米 きび 大麦 三温糖<br>ごんにゃく 油 薄力粉<br>オートミール パター           | みそ<br>しょうゆ<br>みりん      |  |
| 14 | 木  | 胚芽ご飯 チキンのごまダレ焼き<br>ひじき炒め 大根のみそ汁 パナナ         | 麦茶 小魚<br>芋餅団子      | 鶏もも肉 油揚げ 大豆<br>かつお節 きな粉 小魚                  | ひじき キャベツ にんじん<br>しいたけ にら ねぎ<br>大根 パナナ                 | 精白米 きび 大麦 三温糖<br>ごま しろたき さつまいも<br>もち粉 油 グラニュー糖       | しょうゆ<br>みそ<br>みりん      |  |
| 15 | 金  | スパゲティーミートソース りんご<br>ジャーマンポテト 白菜スープ          | 麦茶 鮭おにぎり           | 合挽き肉 豚レバー<br>パルメザン ベーコン<br>かつお節 焼き竹輪 紅鮭     | たまねぎ にんじん トマト<br>パセリ 白菜 ねぎ<br>りんご からし菜                | スパゲッティ パター<br>オリーブ油 じゃがいも 油<br>精白米 ごま ごま油            | ケチャップ<br>しょうゆ<br>みりん   |  |
| 16 | 土  | 豚生姜焼き丼 きゃべつサラダ<br>とろろ昆布汁 たんかん               | ミルク<br>ウインナードック    | 豚肩ロース かつお節<br>絹ごし豆腐 ミルク 卵<br>ウインナー          | たまねぎ しょうが レタス<br>キャベツ コーン缶 にんじん<br>セロリ 削り昆布 みつば       | 精白米 油 片栗粉<br>オリーブ油 三温糖<br>ホットケーキ                     | しょうゆ<br>酢<br>みりん       |  |
| 18 | 月  | 納豆ご飯 切り干し炒め<br>ちむしんじ たんかん                   | ミルク パナナ<br>ふむふむ    | 納豆 豚肩ロース かつお節<br>豚レバー ミルク 生クリーム<br>脱脂粉乳     | つくだ煮 ねぎ 切り干し大根<br>にんじん しいたけ にら<br>にんにく 大根 たまねぎ パナナ    | 精白米 きび 大麦 油<br>ごんにゃく 観世ふ<br>グラニュー糖                   | しょうゆ<br>みりん<br>みそ      |  |
| 19 | 火  | パン 鮭のコーンクリーム焼き パイン缶<br>ヒジキのサラダ ホワイトシチュー     | 麦茶<br>みそおにぎり       | 脱脂粉乳 卵 紅鮭<br>プロセスチーズ ツナ缶<br>鶏もも肉 牛乳 豚だし骨    | コーン缶パセリ ひじき もやし<br>きゅうり にんじん たまねぎ<br>パイン缶 のり          | 強力粉 グラニュー糖 パター<br>薄力粉 油 ごま 三温糖<br>ごま油 じゃがいも 精白米      | しょうゆ<br>酢 みりん<br>みそ    |  |
| 20 | 水  | 三色丼 もずく酢 チーズ<br>ニラとコーンのスープ                  | ミルク<br>じゃこトースト     | 鶏ひき肉 卵 かつお節<br>プロセスチーズ ミルク<br>しらす干し パルメザン   | しょうが にんじん こまつ菜<br>もずく きゅうり レモン<br>コーン缶 わかめ にら         | 精白米 油 ごま油<br>三温糖 片栗粉 食パン                             | しょうゆ<br>酢 みりん<br>マヨネーズ |  |
| 21 | 木  | <b>2月生まれ</b> <b>誕生会</b><br><b>お弁当お願いします</b> |                    |   |   |  |                        |  |
| 22 | 金  | 沖縄そば ヨーグルト<br>ほうれん草のごま和え                    | 麦茶<br>くふあじゅーしい     | 豚ソーキ かまぼこ かつお節<br>豚だし骨 しらす干し<br>ヨーグルト 豚もも肉  | 昆布 しいたけ たまねぎ<br>にんじん ねぎ ほうれん草<br>きゅうり もやし ごぼう         | 沖縄そば 三温糖 ごま<br>精白米                                   | しょうゆ<br>酢 みりん          |  |
| 23 | 土  | 胚芽ご飯 さばの梅味噌焼き<br>大根サラダ すまし汁 オレンジ            | カルシウム<br>ホットケーキ    | さば ツナ缶 かつお節<br>卵 牛乳 カルゲンミニ                  | 梅干し大根 きゅうり トマト<br>ほうれん草 しめじ オレンジ                      | 精白米 きび 大麦 ごま<br>ごま油 三温糖 油<br>ホットケーキ粉 はちみつ            | みそ 酢<br>しょうゆ<br>みりん    |  |
| 25 | 月  | 胚芽ご飯 チキンの唐揚げ<br>からし菜炒め すまし汁 たんかん            | ミルク<br>南瓜マフィン      | 鶏もも肉 ツナ缶 かつお節<br>絹ごし豆腐 ミルク 卵                | にんにく しょうが からし菜<br>キャベツ もやし にんじん<br>わかめ ねぎ かぼちゃ        | 精白米 きび 大麦 薄力粉<br>片栗粉 ごま油 三温糖<br>バター ホットケーキ粉          | しょうゆ<br>みりん            |  |
| 26 | 火  | 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き りんご<br>野菜チャンプルー じゃがいものみそ汁     | 麦茶 プリン<br>パナナ      | ホキ 豚もも肉 かつお節                                | キャベツ ビーマン たまねぎ<br>にんじん しいたけ しめじ<br>ねぎ りんご パナナ         | 精白米 きび 大麦 三温糖<br>ごま 油 じゃがいも                          | しょうゆ<br>みそ<br>みりん      |  |
| 27 | 水  | 胚芽ご飯 さばの有馬焼き たんかん<br>沖縄風煮つけ 南瓜の味噌汁          | ミルク<br>カレーパン       | さば 揚げ豆腐 焼き竹輪<br>かつお節 煮干し ミルク<br>脱脂粉乳 卵 合挽き肉 | しょうが にんにく 大根<br>にんじん 昆布 かぼちゃ<br>たまねぎ ねぎ トマト           | 精白米 きび 大麦 ごま<br>三温糖 強力粉 パター<br>グラニュー糖                | しょうゆ<br>みりん<br>みそ      |  |
| 28 | 木  | 胚芽ご飯 ハンバーグ ブルーン<br>ピーマンの細切炒め 豆苗スープ          | ミルク スコーン           | 合挽き肉 牛乳 卵<br>豚もも肉 かつお節 ミルク<br>ヨーグルト 生クリーム   | たまねぎ ビーマン にんじん<br>しめじ ブルーン                            | 精白米 きび 大麦 パン粉<br>はるさめ 片栗粉 三温糖<br>油 薄力粉 強力粉 パター       | しょうゆ<br>みりん            |  |

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材がある場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。



寒い日が続いておりますが、やんばるでは桜まつりも開催され、春が一步步近づいているように感じられます。

インフルエンザが流行り心配されていますが、希望の星保育園の子どもたちは元気いっぱい登園して来ています。これも保護者の皆様が子どもたちの「早寝・早起き・バランスの良い食事」などで体調管理を行って頂いてる成果と感じております。これからも「うがい・手洗い」なども行いながら、予防していきたいですね。



## 2月の食育目標

いろいろな食材に触れ、食の体験を増やし、食べたい意欲を育てる!!

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

## 給食参観ありがとうございました

12月～1月に4歳児らいおん組さんの保護者の方に子どもたちと一緒に楽しく給食を味わって頂きながら、食事マナーや咀嚼なども確認して頂くために給食参観を行いました。子どもたちはとてもうれしそうにお父さんやお母さんと一緒に給食を食べていましたよ!



お便り帳より保護者の声  
「楽しく美味しい参観ありがとうございました。みんなの子どもお箸使いが上手で残さず完食していましたね」  
「一緒に給食食べて様子を見るのが出来てよかったです」

ご家庭とはちょっと違った一面の見れたようです。保育園での食育が幼稚園・小学校でも役立ってくれると嬉しく思います。次年度以降も計画していきますので、ぜひご参加下さい。



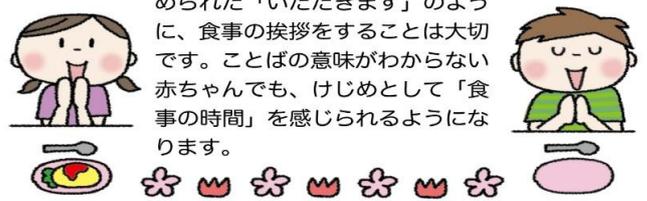
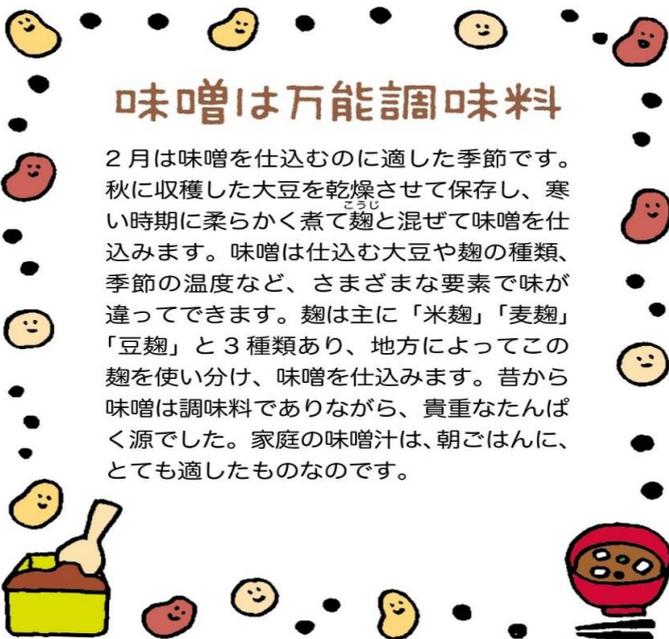
### 福を呼ぶ豆まき

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、福を呼ぶ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。地域によっては殻つきの落花生で豆まきをする所もあるようです。保育園では誤飲予防のため新聞紙を丸めた柔らかいボールを作って行います。ご家庭でも「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでくださいね。

いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

## 味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮てと混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにも、とても適したもののなのです。

## 保育園のおすすめメニュー

### さばの梅みそ焼き

|        |                           |
|--------|---------------------------|
| 材 料    |                           |
| さば     | 2切れ                       |
| 塩      | 少々                        |
| サラダ油   | 小さじ2杯                     |
| ☆梅みそダレ |                           |
| 梅干し    | 大1個：種を除く<br>(練り梅なら 小さじ1杯) |
| みそ     | 大さじ1                      |
| 砂糖     | 小さじ1                      |
| みりん    | 大さじ1                      |
| 料理酒    | 大さじ2                      |



#### 作り方

- ① ボウルに梅みそダレの材料を混ぜておく。
  - ② さばの両面に塩少々をふって10分置き、キッチンペーパーで押さえるように水気をふき取る。
  - ③ フライパンに油を入れ熱し、皮目を下にして中火で焼き色が付くまで焼き、裏に返して弱火で火が通るまで約3分焼く。
  - ④ 梅みそダレを掛け、全体に絡ませるように焼く。
- ※ 生のさばの上に梅みそダレを掛け、170℃のオーブンで15分焼いても簡単に出来ます。