

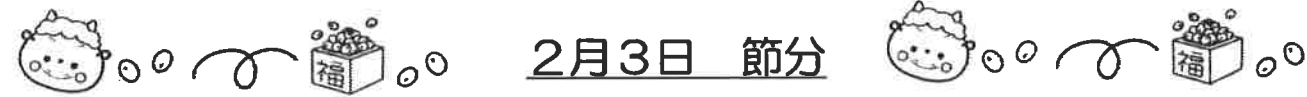


# 給食だより 2月

日の出保育園

寒さもいよいよ本格的になってきました。2月は雪が降ることが多く1年でもっとも寒い時期ですが、暦の上では春になります。立春（2月4日）、「春が始まる日」を表しています。この立春から立夏（5月5日ごろ）の前日までが「春」とされています。

風邪やインフルエンザも流行するこの時期、外から帰ったら「手洗い・うがい」をし、温かいご飯をしっかりと食べて、春本番に向けて寒さに負けない体で過ごしましょう！



## 2月3日 節分

節分に「鬼はそと！」の掛け声で豆をまくのは、悪さをする鬼が家にはいらぬよう、邪気を払う意味があります。また豆を年の数だけ食べるという、日本独特な風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難など悪いことを表しています。豆を食べるのは健康に暮らせるように、という縁起によるものです。

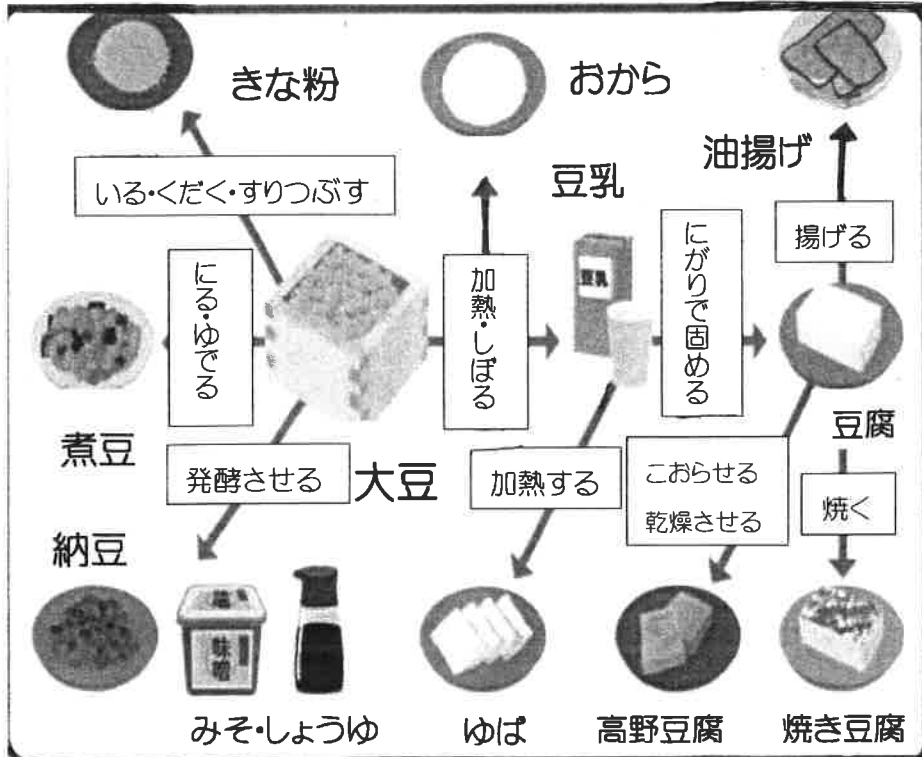
## 畑のお肉！ 大豆

豆まきに使う「大豆」は、豆腐や納豆、油揚げの原料になっています。大豆は良質なたんぱく質が豊富で、色々なものに調理加工して食べられています！

いろいろなものが大豆からできているよ



☆大豆たんぱく☆  
たんぱく質は体内でアミノ酸に分解され、体を作る材料に再合成されます。しかし、体内で合成できないアミノ酸が9種類あります。これを「必須アミノ酸」といいます。大豆にはこのアミノ酸が動物性のたんぱく質に負けないくらい多く、バランス良く含まれています。その他にも、ビタミン・ミネラル、食物繊維なども含まれています。その栄養価の高さから「畑のお肉」と呼ばれているのです！



## ピックアップ

旬の野菜

## 菜の花



春を告げる食材として2月～3月頃が旬となる菜の花は、花が咲いていない新鮮なものを食します。菜の花はとても栄養価の高い緑黄色野菜です。βカロチンやビタミンB1・B2・C・鉄・カルシウム・カリウム・食物繊維がバランスよく豊富に含まれています。

菜の花は独特のほろ苦さがあるため、茹でてから調理しましょう。油でいためたり揚げると苦味が和らぎます。

お子さんには、食べやすいようにクリーム系やソテーなどの料理にすると食べやすいかと思います！

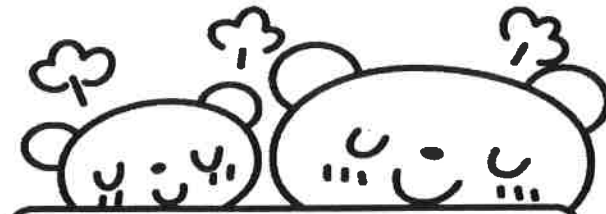
## 2月 旬の食材

- カリフラワー キャベツ
- 水菜 ごぼう 小松菜
- 春菊 ねぎ にら 大根
- 長芋 菜の花 白菜
- ブロッコリー れんこん
- いちご オレンジ キウイ
- みかん レモン
- ぶり たこ あんこう
- たら ひらめ かに



ダイコンのことわざ

「大根食ったら菜っぱ干せ」ダイコンの葉っぱのように普段は捨ててしまうものでも、いざというときに役立つこと。ダイコンの葉っぱはビタミン類・カルシウムなどが豊富です。  
「大根どきの医者いらす」ダイコンの収穫時にはだれもが健康になり、医者に疎遠になるという意味。ダイコンはおなかの調子を整え、消化を良くしてくれます。



## お風呂は 食後1時間あけて

夕食後すぐに入浴すると、消化不良を起こす可能性があります。胃腸の「消化」という働きを促すために、1時間はおいてから入浴するようにしましょう。

## ♡お誕生日メニュー♡

- 麦ごはん
- 青のりチキン
- ブロッコリーのサラダ
- 白菜の味噌汁
- みかん

(おやつ)  
ヨーグルトケーキ



令和3年度

2月献立



日の出保育園

日付	曜日	乳児10時 食	おやつ	食材	エネルギー
1 15	火	牛乳 乳児用菓子 わかめ煮麺 甘酢和え デコポン	牛乳 おこわごはん	冷麦 わかめ 鶏肉 にんじん 大根 玉ねぎ めんつゆ こんぶだし かつおだし キャベツ もやし きゅうり もち米 酢 三温糖 食塩 デコポン 精白米 椎茸 油揚げ みりん 酒	乳:414kcal 幼:501kcal
2 17	水 木	牛乳 乳児用菓子 麦ごはん さばの味噌煮 ごま和え ブロッコリー ごぼうの味噌汁	牛乳 スイートポテト	精白米 鯖 味噌 生姜 鰹だし 三温糖 みりん 酒 ほうれん草 キャベツ 人参 ぶなしめじ すりごま 醤油 ブロッコリー ごぼう 玉ねぎ こんぶだし 牛乳 さつまいも	乳:402kcal 幼:504kcal
4 18	金	牛乳 乳児用菓子 ごま食パン れんこんつくね 雑穀サラダ いちご 菜の花のスープ	牛乳 かぼちゃの チーズ焼き	ごま食パン 鶏挽肉 玉ねぎ 片栗粉 豆腐 れんこん パン粉 食塩 大麦 きゅうり 人参 キャベツ ごま マヨネーズ 酢 こんぶだし 菜の花 コンソメ いちご 牛乳 かぼちゃ チーズ パセリ	乳:390kcal 幼:503kcal
5 19	土	牛乳 乳児用菓子 中華あんかけ丼 味噌汁	牛乳 せんべい	精白米 鶏挽肉 木綿豆腐 にんじん 白菜 たまねぎ 中華だし ごま油 醤油 三温糖 片栗粉 じゃがいも 油揚げ 味噌 かつおだし 昆布だし 牛乳 せんべい	乳:412kcal 幼:498kcal
7 21	月	牛乳 乳児用菓子 鶏塩あんかけ煮麺 季節のポテトサラダ デコポン	牛乳 おはぎ	冷麦 鶏肉 白菜 人参 大根 長ねぎ 鶏がらだし 食塩 ごま油 じゃがいも コーン 菜の花 マヨネーズ 酢 三温糖 こんぶだし デコポン 牛乳 精白米 もち米 黒ごま	乳:401kcal 幼:509kcal
8 22	火	牛乳 乳児用菓子 麦ごはん ぶりの生姜焼き 納豆和え れんこんの金平 長ねぎの味噌汁	牛乳 キャロット オレンジゼリー	精白米 ぶり 生姜 醤油 酒 みりん 三温糖 納豆 人参 ほうれん草 キャベツ れんこん ごま油 長ねぎ 大根 じゃがいも 味噌 かつおだし こんぶだし 牛乳 寒天 オレンジジュース	乳:409kcal 幼:500kcal
9 24	水 木	牛乳 乳児用菓子 チーズパン 鮭のパン粉焼き 白菜の酢の物 野菜スープ オレンジ	牛乳 ごぼうピラフ	チーズパン 鮭 酒 食塩 パン粉 油 白菜 きゅうり もやし 酢 三温糖 こんぶだし 人参 玉ねぎ しめじ コンソメ オレンジ 牛乳 鶏挽肉 ごぼう 無塩バター グリーンピース	乳:532kcal 幼:671kcal
10 25	木 金	牛乳 乳児用菓子 きのこカレー 切干ひじきサラダ りんご	麦茶 豆乳くずもち	精白米 米粒麦 鶏肉 じゃがいも たまねぎ 人参 しめじ マッシュルーム 舞茸 カレールウ 豆乳 牛乳 調合油 切干大根 キャベツ ひじき いりごま 醤油 こんぶだし マヨネーズ 酢 りんご 麦茶 三温糖 片栗粉 きな粉	乳:421kcal 幼:500kcal
12 26	土	牛乳 乳児用菓子 チャーハン風 コンソメスープ	牛乳 せんべい	精白米 鶏肉 人参 長ねぎ コーン 調合油 食塩 中華だし 大根 醤油 玉ねぎ しめじ コンソメ 食塩 ほうれん草 牛乳 せんべい	乳:423kcal 幼:517kcal
14 28	月	牛乳 乳児用菓子 菜の花のクリームスパゲティ りんごとおさつサラダ セロリのスープ	牛乳 しらすトースト	スパゲティ 鶏挽肉 玉ねぎ 菜の花 コンソメ 牛乳 無塩バター 薄力粉 調合油 さつまいも りんご 三温糖 酢 食塩 マヨネーズ セロリ キャベツ 牛乳 食パン しらす チーズ 青のり	乳:451kcal 幼:570kcal
誕生会 16	水	牛乳 乳児用菓子 麦ごはん 青のりチキン ブロッコリーのサラダ 小松菜の味噌汁 みかん	牛乳 ヨーグルトケーキ	精白米 米粒麦 鶏肉 生姜 調合油 醤油 酒 片栗粉 鶏がらだし 青のり カリフラワー ブロッコリー もやし 調合油 酢 三温糖 みかん 小松菜 玉ねぎ 人参 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー 調合油 イチゴジャム ヨーグルト いちご	乳:449kcal 幼:554kcal
節分 3	木	牛乳 乳児用菓子 おにの鶏そぼろごはん 豆サラダ みかん 白菜の味噌汁	牛乳 節分クッキー	精白米 鶏挽肉 人参 醤油 みりん 三温糖 大豆 水菜 酢 食塩 ツナ 白菜 油揚げ 人参 味噌 かつおだし 薄力粉 無塩バター 三温糖 みかん 牛乳 ココアパウダー	乳:407kcal 幼:508kcal

\* 献立内容を変更する場合がありますが、ご了承ください。





# 令和3年度 2月離乳食



日付	曜日	献立		主な食材
		午前(10:00)	午後(14:00)	
1 15	火	かしわ煮麺 きゅうりのだし煮	粥 ささみのおろし煮	冷麦 ささみ 精白米 人参 大根 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり かつおだし
2 17	水 木	粥 カレーの野菜あん すまし汁	粥 ブロッコリーのお浸し	精白米 カレイ かつおだし ほうれん草 キャベツ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ かつおだし 片栗粉
4 18	金	パンスティック 肉団子の野菜煮 おかかスープ	粥 かぼちゃのそぼろかけ	食パン 鶏挽肉 豆腐 玉ねぎ 人参 キャベツ かぼちゃ きゅうり かつおだし 片栗粉
7 21	月	あんかけ煮麺 ポテトサラダ	粥 白菜のくたくた煮	冷麦 精白米 ささみ 白菜 人参 大根 じゃがいも かつおだし
8 22	火	粥 煮魚 納豆汁	粥 ポトフ風	精白米 ムキカレイ じゃがいも 人参 キャベツ ほうれん草 大根 かつおだし
9 24	水 木	パンスティック 鮭のミルク煮 野菜スープ	粥 キャロットスープ	食パン 精白米 鮭 白菜 もやし 人参 玉ねぎ もやし 粉ミルク かつおだし
10 25	木 金	クリーム粥 キャベツスープ	粥 お芋のうま煮	精白米 ささみ 玉ねぎ 人参 じゃがいも キャベツ 粉ミルク 片栗粉
14 28	月	かしわ煮麺 おさつサラダ	粥 かぼちゃの甘煮	冷麦 精白米 鶏挽肉 玉ねぎ さつまいも りんご キャベツ
節分 3	木	そぼろ粥 白菜のスープ	粥 じゃがいもの煮物	精白米 鶏挽肉 白菜 人参 キャベツ じゃがいも かつおだし
誕生会 16	水	粥 ブロッコリーのサラダ 肉団子スープ	粥 ポターージュ	精白米 鶏挽肉 ブロッコリー 人参 カリフラワー もやし 小松菜 玉ねぎ さつまいも かつおだし

※献立内容を変更する場合がありますが、ご了承下さい。

※初期食…粥、汁物(野菜、芋など)をペースト状にて出します。

味付けなしの素材を感じられる献立となっております。

※中期食…食材そのものの味やだしの風味を活かした味付けになります。

食べ具合を見ながら形態を変えていきます。

(・7~8倍粥→5~6倍粥、軟飯 ・パンスティック→パン粥 など)