



給食だより 2月

2023年2月1日
日の出保育園

暦の上では少しずつ春が近づいていますが、1年で最も気温が低いのが2月です。
気温だけではなく、湿度も下がり、空気が乾燥する日が続きますね。
栄養たくさんの冬野菜や温かい料理をたくさん食べて寒さに負けないようにしましょう！

2023年の節分は 2月3日(金)です。

立春(2月4日)は、冬から春に変わる日とされています。

そこで、立春となる日の前日に悪いものを追い払い、幸運が舞い込んでくるようにと願って節分の行事は行われるようになりました。悪いものを鬼にたとえ、「鬼は～そと、福は～うち」と言いながら”豆まき”をします。



??なぜ節分は“豆”をまくの??

→人間の命を支える五穀の中でも大豆が1番大きく、力が強いと考えられていたからです！

また、「魔(ま)を滅(め)する=豆」という意味も込められていて、節分には必ず炒った豆を使うのも、「豆を炒る」が「魔の目を射る」に通じるからです。豆まきに使う豆を枳(ます)にいれるのも「ますます”力が”増す」という意味が込められています！



??なぜ年の数だけ食べるの??

→年の数(満年齢に新年の分として1粒プラスした数)だけ食べると心身の邪気も払って無病息災になるといわれているからです！

今月の郷土料理

愛知県 小倉サンド

お誕生日メニュー

ケチャップライス
タンドリーチキン
コールスローサラダ
いちご
シチュー
(おやつ)
焼きドーナツ

愛知県名古屋市は、古くから菓子作りと茶の湯の文化が盛んで、小豆をつかった菓子になじみが深い土地です。
大正時代、喫茶店で客の学生たちがバタートーストをぜんざいに浸して食べていたのを見て、店主が小倉トーストを考案したことが始まりと言われています！トーストの他にも、サンドイッチや、揚げたタイプなどバリエーションが豊富です☆
小豆は様々な栄養素を含みます！
おやつにご家庭でもぜひ食べてみて下さい！

2月の旬の食材

やさい：カリフラワー・キャベツ・ねぎ・大根・白菜・れんこん・菜の花・水菜・かぶ
さかな：たら・さわら・かじき・ぶり・さば
あかむつ(のどくろ)・むつ(くろむつ)
くだもの：りんご・みかん・でこぼん・いちご





令和5年 2月献立



日の出保育園

日付	曜日	乳児10時 用菓子	昼食	おやつ	食材	エネルギー
1 14	水 火	牛乳 乳児用菓子	かしわ煮麺 蓮根サラダ りんご	牛乳 ピラフ	冷麦 鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 小松菜 椎茸 めんつゆ こんぶだし かつおだし 蓮根 キャベツ 人参 酢 三温糖 食塩 りんご 精白米 コーン 無塩バター コンソメ 牛乳	乳:370kcal 幼:469kcal
2 15	木 水	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん カレイの煮付 納豆和え 白菜の味噌汁	麦茶 牛乳寒天	精白米 米粒麦 カレイ 醤油 酒 みりん 三温糖 挽割納豆 ほうれん草 キャベツ 人参 白菜 長ねぎ 大根 しめじ 味噌 かつおだし こんぶだし 麦茶 牛乳 みかん缶 粉寒天	乳:402kcal 幼:500kcal
4 25	土	牛乳 乳児用菓子	炒飯風 具だくさんスープ	牛乳 せんべい	精白米 挽肉 人参 長ねぎ コーン かまぼこ 調合油 食塩 中華だし 玉ねぎ 大根 しめじ ほうれん草 牛乳 せんべい	乳:334kcal 幼:413kcal
6 17	月 金	牛乳 乳児用菓子	ミートソーススパゲティ 和風マヨサラダ 野菜スープ	牛乳 人参蒸しパン	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 無塩バター 薄力粉 ケチャップ 三温糖 牛乳 大根 しめじ コンソメ ホットケーキミックス ツナ 白菜 きゅうり すりごま めんつゆ ソフトおほか マヨネーズ	乳:386kcal 幼:491kcal
7 27	火 月	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん かじきの唐揚げ 白菜の酢の物 長ねぎの味噌汁	麦茶 フルーツ ヨーグルト	精白米 米粒麦 かじき 生姜 酒 醤油 みりん 薄力粉 白菜 もやし きゅうり 酢 三温糖 長ねぎ 人参 ごぼう 味噌 かつおだし 麦茶 ヨーグルト パイン缶 みかん缶 もも缶 りんご	乳:415kcal 幼:485kcal
8 21	水 火	牛乳 乳児用菓子	チキンカレー グリーンサラダ みかん	牛乳 蓮根チップス	精白米 米粒麦 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン 調合油 カレールウ 豆乳 牛乳 片栗粉 ブロッコリー キャベツ もやし 酢 食塩 こんぶだし 三温糖 みかん 蓮根	乳:393kcal 幼:503kcal
9 20	木 月	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ 水菜の味噌汁	牛乳 小倉トースト	精白米 米粒麦 鶏肉 玉ねぎ トマト缶 ケチャップ コンソメ 食塩 じゃが芋 コーン きゅうり 人参 マヨネーズ 水菜 大根 味噌 かつおだし こんぶだし 牛乳 無塩バター 食パン あん	乳:452kcal 幼:555kcal
10 24	金	牛乳 乳児用菓子	黒糖ロール 鱈のバター醤油焼き フレンチサラダ コンソメスープ デコポン	牛乳 おこわごはん	黒糖ロール 鱈 無塩バター 醤油 キャベツ ブロッコリー もやし 油 酢 食塩 こんぶだし 牛乳 大根 人参 玉葱 ほうれん草 コンソメ 精白米 もち米 椎茸 三つ葉 デコポン	乳:466kcal 幼:500kcal
13 28	月 火	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 鶏のごま味噌焼き 菜の花のおかか和え かぶの味噌汁	牛乳 米粉クッキー (非常食)	精白米 米粒麦 鶏肉 味噌 醤油 みりん 三温糖 白すりごま 菜の花 キャベツ 人参 ソフトおほか かぶ 人参 油揚げ 味噌 かつおだし こんぶだし 牛乳 米粉クッキー	乳:388kcal 幼:531kcal
22	水	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 八宝菜 小松菜の中華和え じゃが芋の味噌汁 いちご	麦茶 リゾット (アルファ米)	精白米 米粒麦 鶏肉 白菜 椎茸 人参 玉ねぎ コーン 小松菜 切干大根 人参 白ごま 醤油 ごま油 酢 三温糖 食塩 鶏がらだし じゃが芋 えのき 玉ねぎ もやし 味噌 かつおだし いちご 白粥(アルファ米) チーズ コンソメ 玉ねぎ	乳:429kcal 幼:527kcal
18	土	牛乳 乳児用菓子	味噌煮麺 かぼちゃのサラダ	牛乳 せんべい	冷麦 人参 大根 長ねぎ こんぶだし かつおだし 味噌 鶏がら 鶏肉 かぼちゃ きゅうり マヨネーズ 三温糖 牛乳 せんべい	乳:324kcal 幼:394kcal
節分 3	金	牛乳 乳児用菓子	恵方巻 いわしバーグ ひじきのサラダ お吸い物	牛乳 鬼のケーキ	精白米 のり 酢 きゅうり でんぶ ツナ缶 かぼちゃ 薄力粉 木綿豆腐 いわしすり身 パン粉 食塩 ひじき 人参 キャベツ 大豆水煮 こんぶだし 調合油 麩 玉ねぎ 三つ葉 舞茸 醤油 牛乳 無塩バター いちご 生クリーム 三温糖 ベーキングパウダー	乳:397kcal 幼:465kcal
誕生会 16	木	牛乳 乳児用菓子	ケチャップライス タンドリーチキン コールスローサラダ シチュー いちご	牛乳 焼きドーナツ	精白米 ケチャップ 鶏肉 ヨーグルト カレー粉 食塩 キャベツ 人参 コーン マヨネーズ 酢 粉チーズ いちご 豆乳 シチュー粉 玉ねぎ じゃがいも しめじ ほうれん草 牛乳 薄力粉 無塩バター ホットケーキミックス 豆腐	乳:507kcal 幼:622kcal

* 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5年 2月夕食献立

日付	曜日	献立	主な食材
1 14	水 火	炊き込みごはん 味噌汁	精白米 鶏肉 人参 大根 玉ねぎ 小松菜 椎茸 味噌 こんぶだし かつおだし 醤油 酒 みりん
2 15	木 水	あんかけ煮麺 おかか和え	冷麦 ツナ ほうれん草 キャベツ 人参 白菜 長ねぎ 大根 めんつゆ かつおだし こんぶだし ソフトおかか 醤油
6 17	月 金	そばろご飯 すまし汁	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー もやし こんぶだし かつおだし 食塩 醤油
7 27	火 月	わかめご飯 味噌汁	精白米 ツナ わかめの素 白菜 もやし 人参 長ねぎ 味噌 こんぶだし かつおだし ごぼう
8 21	水 火	鶏塩煮麺 みかん缶	冷麦 鶏肉 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 コーン 鶏がらだし 食塩 みかん缶 ブロッコリー キャベツ
9 20	木 月	チキンライス コンソメスープ	精白米 鶏肉 玉ねぎ 大根 キャベツ 人参 ケチャップ コンソメ 食塩
10 24	金	鮭茶飯 味噌汁	精白米 鮭 大根 玉ねぎ 人参 ほうれん草 椎茸 味噌 こんぶだし かつおだし 醤油 三温糖 酒
13 28	月 火	焼き鳥丼 味噌汁	精白米 鶏肉 菜の花 人参 キャベツ かぶ 味噌 こんぶだし かつおだし 酒 みりん 醤油
22	水	ちゃんぽんうどん ココロポテト	冷麦 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ 小松菜 じゃが芋 えのき 鶏がらだし 醤油 牛乳 食塩
3 16	金 木	ませご飯 味噌汁	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ 味噌 こんぶだし かつおだし 醤油 酒 みりん

※献立内容を変更することがありますが、ご了承下さい。





令和5年 2月離乳食



日付	曜日	献立		主な食材
		午前(10:00)	午後(14:00)	
1 14	水 火	かしわ煮麺 キャベツののり和え	粥 大根のそぼろあん	冷麦 精白米 鶏挽肉 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ 小松菜 かつおだし 醤油 のり
2 15	木 水	粥 カレイの煮付 白菜の味噌汁	粥 納豆汁	精白米 ムキカレイ ほうれん草 キャベツ 人参 白菜 大根 納豆 味噌 かつおだし
6 17	月 金	そばろパスタ 野菜スープ	粥 おかか和え	スパゲティ 精白米 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 大根 白菜 きゅうり おかか しょうゆ
7 27	火 月	粥 カレイの野菜あん 味噌汁	粥 白菜のくたくた煮	精白米 ムキカレイ 白菜 もやし 人参 きゅうり 味噌 かつおだし
8 21	水 火	クリームライス グリーンサラダ	粥 青のりポテト	精白米 鶏挽肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ほうれん草 グロコリー キャベツ もやし 粉ミルク 青のり
9 20	木 月	粥 ささみのトマト煮 大根の味噌汁	パンスティック ポトフ風	精白米 食パン ささみ 玉ねぎ 人参 じゃがいも きゅうり 大根 トマト 味噌 かつおだし しょうゆ
10 24	金	パンスティック 鮭のミルク煮 コンソメスープ	粥 ブロッコリーのサラダ	精白米 食パン 鮭 キャベツ 大根 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 味噌 かつおだし しょうゆ
13 28	月 火	粥 ささみの味噌煮 かぶのスープ	粥 おさつサラダ	精白米 ささみ キャベツ 人参 かぶ さつまいも 味噌 かつおだし 塩
22	水	粥 肉団子スープ 白菜のサラダ	粥 ポタージュ	精白米 鶏挽肉 白菜 人参 玉ねぎ 小松菜 じゃがいも もやし 味噌 かつおだし 粉ミルク
節分 3	金	粥 ちゃんちゃん焼き風 お吸い物	粥 白和え	精白米 鮭 豆腐 かぼちゃ 人参 キャベツ 玉ねぎ 味噌 かつおだし
誕生会 16	木	粥 ささみのサラダ シチュー	粥 ほうれん草のおかか煮	精白米 ささみ キャベツ 人参 玉ねぎ じゃがいも ほうれん草 粉ミルク おかか しょうゆ

※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)