

2024ねん 2がつ よていこんだてひょう

つくしんぼほいくえん

日 期	曜日	ちゅうしょく	ざいりょう	3じのおやつ ざいりょう
1 15 29	もく	あんかけどん ちゅうかきゅうり とうふとなめこのみそじる	こめ・とりにく・にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぎ・あぶら・だし・さけ・さとう・しお・しょうゆ・かたくりこ きゅうり・さとう・しょうゆ・す・ごまあぶら とうふ・なめこ・ねぎ・みそ・だし	こめこのきなこけしき <small>こめこ・ペーキングパウダー・さとう きゅうり・きなこ・あぶら</small> いよかん ぎゅうじゅう
2 16	きん	ごはん 2にち おになっとうごはん めんちかつ じゃがいもとこーんのそてー れんこんとささみのみそどれさらだ だいこんとぶのすましじる	こめ (2にちのみ なっとう・けちやつぶ・のり・しょうゆ・さとう・ちーず) ぶたにく・しお・たまねぎ・きゃべつ・ばんこ・ごむぎこ・あぶら じゃがいも・にんじん・こーん・しお・あぶら こまつな・れんこん・とりにく・ごまあぶら・みそ・す・さとう・しょうゆ だいこん・ぶ・ねぎ・だし・しお・しょうゆ	つなまよおにぎり 2にちのりまき <small>こめ・つな・まよねーず・しょうゆ・のり</small> おしゃぶりこんぶ(1さいじゃがいも) 2にち ぎゅうじゅう 16にち きゃろっとさん
3 17	と	とりあんかけうどん さつまいものぼたーころがし ごぼうときゅうりのごままよさらだ	うどん・とりにく・しょうが・しょうゆ・かたくりこ・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・ねぎ・しめじ・だし さつまいも・ぼたー・しお ごぼう・きゅうり・にんじん・まよねーず・ごま	あおのりおにぎり <small>こめ・あおのり・ごま・のり・しお</small> でこぼん どうじゅうきなこ <small>どうじゅう・さとう・きなこ</small>
5 19	けつ	ごはん れんこんつくね にんじんしりしり はなやさいのかれーまよさらだ きゃべつのすましじる	こめ とりにく・れんこん・とうふ・かたくりこ・しお・さとう・しょうゆ・さとう にんじん・たまねぎ・きりぼしだいこん・つな・しお・ごまあぶら・しょうゆ ぶろっこりー・かりふらわー・ペーこん・まよねーず・かれーこ・しょうゆ・さとう きゃべつ・こーん・しお・しょうゆ・だし	しゃかーとーすと <small>しゃくぼん・ぼたー・さとう</small> みかん ぎゅうじゅう
6 20	か	まーぼーはるさめどん ほうれんそうのなむる えのきともやしのすーぶ	こめ・あぶら・にんにく・たまねぎ・ぶたにく・にんじん はるさめ・にら・きくらげ・みそ・さけ・さとう・しょうゆ・かたくりこ ほうれんそう・きゅうり・にんじん・さとう・しょうゆ・ごまあぶら・ごま えのき・もやし・ばんのうねぎ・だし・しお・しょうゆ・ごまあぶら	びざまん <small>ごむぎこ・ペーキングパウダー・さとう・しお きゅうじゅう・けちやつぶ・あぶら・たまねぎ ひーまん・しお・さとう・ちーず</small> おしゃぶりこんぶ(1さい かぼちゃ) ぎゅうじゅう
7 21	すい	ごはん かつおのふりかけ つないいあつきたまご こまつなののりあえ とんじる	こめ かつおぶし・ごま・しょうゆ・みりん たまご・つな・にんじん・たまねぎ・さとう・しお・さけ・だし こまつな・もやし・しょうゆ・のり ぶたにく・にんじん・だいこん・ねぎ・さといも・みそ・だし	しらすのりおにぎり <small>こめ・しらす・しょうゆ・しお・のり</small> でこぼん ぎゅうじゅう
8 22	もく	ごはん ぶりのてりやき ごもくまめ はるさめのちゅうかさらだ こまつなのみそじる	ごはん ぶり・さけ・しょうゆ・みりん だいす・ちくわ・にんじん・ごぼう・こんぶ・さとう・みりん・しょうゆ・さけ きゃべつ・きゅうり・はるさめ・しょうゆ・さとう・す・ごまあぶら こまつな・あぶらあげ・たまねぎ・みそ・だし	みかんぜりー <small>みかんじゅーず・さとう・かんてん</small> ほしいも ぎゅうじゅう
9	きん	しょうゆらーめん さといものみそあん はくさいのしおこんぶあえ	ちゅうかめん・ぶたにく・にんじん・ねぎ・もやし・きゃべつ しお・ごまあぶら・とりにく・しょうゆ・しお・ごまあぶら さといも・だし・みそ・さとう・みりん はくさい・にんじん・しおこんぶ・ごまあぶら・ごま・にんにく	ちゃーはん <small>こめ・しお・とりにく・しょうゆ・さけ にんじん・たまねぎ・ひーまん・ごまあぶら</small> だいこんのからあげ だいこん・かたくりこ・あぶら・しょうゆ・みりん・さとう ぎゅうじゅう
10 24	と	びびんぼどん だいこんのわふうさらだ ごぼうとたまねぎのみそじる	こめ・とりにく・ねぎ・しょうが・にんにく・しょうゆ・さけ・さとう もやし・にんじん・ほうれんそう・しょうゆ・さとう・しお・ごまあぶら・ごま だいこん・きゅうり・ごまあぶら・す・さとう・しょうゆ ごぼう・たまねぎ・みそ・だし	ほっとけしき <small>ごむぎこ・ペーキングパウダー・さとう・みそ・あぶら</small> いよかん どうじゅうここあ <small>どうじゅう・さとう・ここあ</small>
26	けつ	ごはん さほのこうみやき しおだれとりればー だいこんときゅうりのおかかあえ ほうれんそうのみそじる	ごはん さば・しょうゆ・さけ・みりん・しょうが・ごまあぶら とりればー・しょうが・さけ・かたくりこ・あぶら きゃべつ・もやし・ごまあぶら・さとう・だし・しお・ごま・にんにく だいこん・きゅうり・にんじん・かつおぶし・しょうゆ ほうれんそう・たまねぎ・みそ・だし	てづくりいちごじゃむさんど <small>しゃくぼん・いちご・さとう</small> やきいも さつまいも ぎゅうじゅう
13 27	か	ごはん すきやきふうに なのはなのあえもの (1-2さいはほうれんそうのあえもの) こしねじる ぐんまのきょうどりょうりです!	ごはん とうふ・あぶら・ぶたにく・にんじん・ねぎ・はくさい・さとう・しょうゆだし ほうれんそう・えのく・にんじん・しょうゆ (3-5さいなのはな) こんにやく・しいたけ・ねぎ・さといも・ごぼう・あぶらあげ・みそ・しょうゆ・だし	ぎゅうてん(ぐんまけん) <small>ごむぎこ・しらす・きゃべつ・ねぎ あおのり・あぶら・ちゅうのうそーず</small> みかん ぎゅうじゅう
14 28	すい	しょくぼん まかろにくらたん みかんのふれんちさらだ かぶとたまねぎのすーぶ	しょくぼん まかろに・とりにく・にんじん・まっしゅる一む・すきむみるく・ごむぎこ・ぼたー・しお・ばんこ・ちーず きゃべつ・きゅうり・みかん・す・あぶら・しお・さとう かぶ・たまねぎ・ぶろっこりー・こんせめ・しお	にくみそおにぎり <small>こめ・ぶたにく・さとう・みそ・みりん</small> かいかいりいこ <small>いりこ・さとう・しょうゆ・みかん・さけ・ごま</small> ぎゅうじゅう

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	Fe (mg)	ナール 当量 (meq)	V.B1 (mg)	V.B2 (mg)	V.C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
目標量	580	21.8	16.2	210	2.0	200	0.3	0.3	20	5	2 未満
予定	569	20.8	17.2	210	2.1	433	0.31	0.38	36	6.7	2.0

★ 給与栄養量は3歳以上児で記載しています。3歳未満児は以上児の8割です。

★ 食材の仕入れによって、メニューを変更することがあります。

★ まだ食べたことのない食品がある場合は必ず家庭で事前に食べるようにご協力お願い致します。

★ マヨネーズは全員ノンエッグマヨネーズを使用します。



2月 きゅうしょくだより

作成者：栄養士 小川

節分 について

節分とは”季節を分ける”という季節の変わり目を意味し、もともとは春夏秋冬の年4回ありました。今では春の始まりとされる“立春”の前日を指しますが、旧暦では春から新しい年が始まっていたので立春の前日は大晦日のように大事な日だったようです。



豆まき



“魔目(豆)”を鬼の目にぶつけることで鬼を滅し、邪気をはらい無病息災を願うとされてきました。魔(鬼)を滅する“魔滅”からマメになったそうです。

ヒイラギウシ(柊鰯)

柊の小枝に焼いた鰯の頭を刺して玄関に飾ります。柊のとげが鬼の目を刺して家の中に入ってこられないようにし、さらに焼いた鰯の匂いで鬼を近寄らせません。



恵方巻き



江戸時代末期に大阪船場で商売繁盛を祈願する風習から始まりました。恵方巻きを食べる時はその年の恵方を向いて、丸々一本を途中で休むことなく一気に食べ進めます。おしゃべり禁止なので注意！

大豆のお話と味噌作り！

節分に欠かせない大豆は、たんぱく質と脂質が豊富で畑の肉ともいわれています。そんな大豆、じつはとても変身上手！中でも味噌・醤油・豆腐は和食に必要不可欠な食材です。ほかにも大豆からできている加工食品はたくさんあります。みなさんもぜひスーパーなどで探してみましょう。1月24日になのはな組、25日にたけのこ組で味噌作りをしました。事前にポスターを使って大豆は変身上手なんだよ、というお話をすると「それも大豆なの!？」と驚く表情が見れました。味噌作りでは大豆を潰す過程で手が疲れる子どももいましたが、最後まで諦めずに作りきることができました！お味噌が完成する日が楽しみだね♪

