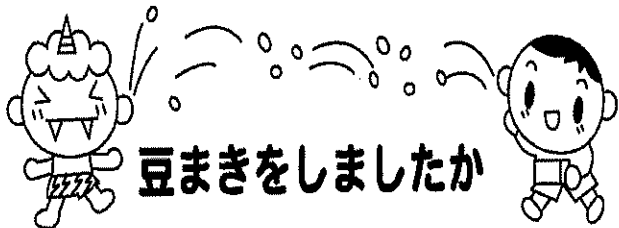


2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった鬼に豆をぶつけて玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせるといわれています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらいたいですね。



豆まきをしましたか

節分でまく豆は、おなかをかなり膨らませます。食べ過ぎには注意をしてください。

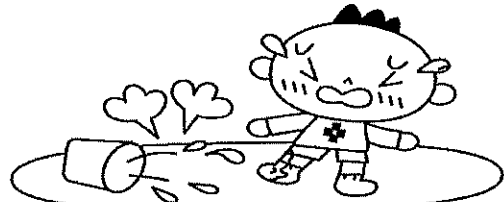
【豆にもいろいろあります】

- ・ダイズ/色別に黄ダイズ、黒ダイズ、青ダイズがあります。
- 【黄ダイズ】=主にみそ、納豆、豆腐などの加工品にもなります。
- 【黒ダイズ】=黒豆です。おせち料理に使われます。
- 【青ダイズ】=きな粉や煮豆にされます。
- ※ほかにも豆には、アズキ、ソラマメ、インゲン、キントキマメなど、いろいろあります。「豆は畑のお肉」と言われるくらい、たくさんの栄養が詰まっていますよ。

やけどに注意

冬には、やけどをしてしまう熱いものが子どもの身のまわりに増えます。沸きたてのやかん、おみそ汁、カップラーメン、スープなどに気をつけてあげてください。

【やけどをしたら……】○なるべく早く冷水に当てて、20分ほど冷やし続ける／○(冷やし終えた後は)小さなやけどなら、清潔なガーゼを軽めに当ててあげる。大きなやけどなら、濡れタオルを当てたまま(かかりつけの)病院に行く／※服の上からやけどをした場合は、服を着たまま冷水に当てる。慌てて服を脱がせて傷を広げないでください。



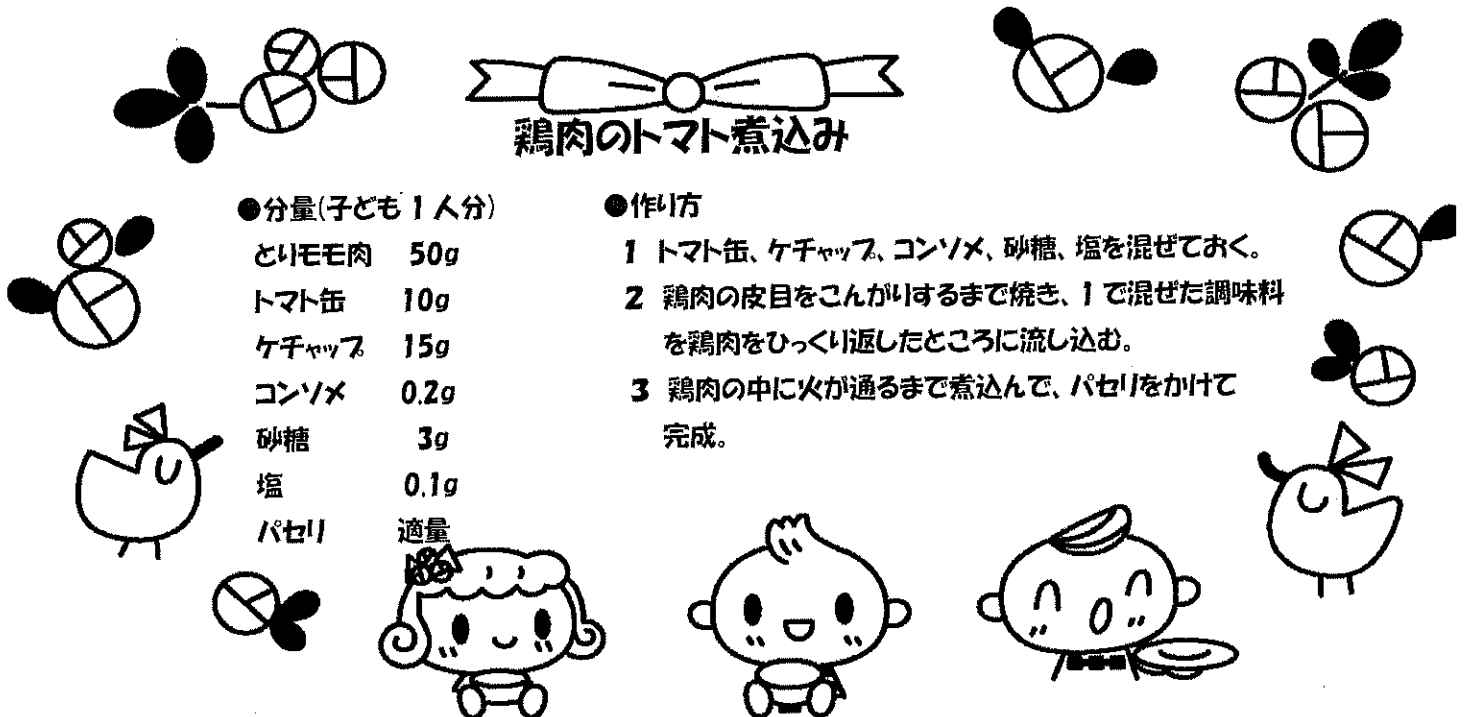
鶏肉のトマト煮込み

●分量(子ども1人分)

といもモ肉	50g
トマト缶	10g
ケチャップ	15g
コンソメ	0.2g
砂糖	3g
塩	0.1g
パセリ	適量

●作り方

- 1 トマト缶、ケチャップ、コンソメ、砂糖、塩を混ぜておく。
- 2 鶏肉の皮目をこんがりするまで焼き、1で混ぜた調味料を鶏肉をひっくり返したところに流し込む。
- 3 鶏肉の中に火が通るまで煮込んで、パセリをかけて完成。



日	曜日	行事	献立名	献立内容			おやつ
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カヤ体温となるもの	
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	水		ごはん ホキの揚げ揚げ 切り干し大根の煮物 味噌汁	ホキ骨取りカット40g うす揚げ30g 木綿豆腐、タケヤミソ	あおのり(茶干し) 切干しだいこん、人参 カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ 干しわかめカット100g、りよくとまやし	精白米 てんぷら粉、キャノーラ油16.5kg 上白糖、キャノーラ油1.3kg	牛乳 ケーキ・サレ
2	木		ロールパン ミートスパゲッティ キャベツサラダ コンソメスープ	含むき肉(生)	冷凍ビーマンズライス500g/P、人参 むきたまねぎ キャベツきゅうり、人参 スイートコーン(かーが冷凍) 西洋かぼちゃ、りよくとまやし、青ねぎ	ロールパン(3個入り1P) スパゲッティ(乾)、上白糖 キャノーラ油1.3kg 和風ドレごましようゆ	麦茶 おにぎり(わかめ)
3	金	節分	ごはん サバの煮つけ ブロッコリーのおかか煮 すまし汁	サバ(骨取り)40gカット 花かつお破砕100g	しょうが(おろし) ミニブロッコリー(冷凍)500g、人参 (冷凍)切りかぼちゃ600g、西洋かぼちゃ えのきたけ(生)	精白米 上白糖	牛乳 赤おにプリン
4	土	生活発表会	牛乳 煮込みうどん	普通牛乳 豚もも赤身ごま切れ	ほうれんそう(冷凍)、むきたまねぎ、人参、しめじ	うどん(ゆで)、上白糖	ふどうカップゼリー ぼたぼた焼き
5	月		ごはん 回鍋肉 白菜のごま和え 中華スープ	豚もも赤身ごま切れ、タケヤミソ	人参、キャベツ、冷凍ビーマンズライス500g/P 冷凍しいたけ 白菜、人参 むきたまねぎ、スイートコーン(かーが冷凍) 干しわかめカット100g	精白米 上白糖 白ごま(すり)、上白糖	牛乳 りんご 動物ビスケット
6	火		ごはん 鶏肉のトマト煮込み チーズ入りほうれん草サラダ コンソメスープ	皮引きとりもも肉カット100g ベーコンスライス、キューブチーズ	トマトクラッシュ1号 ほうれん草、ほうれん草カット(冷凍)500g、人参 スイートコーン(かーが冷凍) むきたまねぎ、人参、キャベツ	精白米 上白糖 和風ドレごましようゆ	牛乳 さつまいも、蒸しパン
7	水		ごはん 白身魚フライ 野菜炒め(おしろい風味) 味噌汁	(冷凍)白身魚フライ80g 木綿豆腐、うす揚げ30g、タケヤミソ	人参、キャベツ、スイートコーン(かーが冷凍) 干しわかめカット100g	精白米 キャノーラ油16.5kg サラダ油	牛乳 コンソメポテト
8	木		ごはん アボカドとさつまいもの豆腐サラダ ひじきサラダ コンソメスープ	皮引きとりももごまぎれ、木綿豆腐 タケヤミソ、普通牛乳	ミニブロッコリー(冷凍)500g ほしひじき 鉄釜(乾)、人参 ほうれん草、ほうれん草(冷凍)500g むきたまねぎ、人参、冷凍カーネルコーン500g	精白米 さつまいも 味の素マヨネーズ、上白糖	牛乳 シュガードーナツ
9	金	0歳参観日	ごはん 鮭のコンマヨネーズ焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁	ピンクサーモン骨取り80g キュービッチチーズ1kg 木綿豆腐、タケヤミソ	冷凍カーネルコーン500g ほうれん草、ほうれん草(冷凍)500g 胡瓜(まっすぐなもの)、人参、さきざみのり 干しわかめカット100g、白菜	精白米 小麦粉1kg、キャノーラ油1.3kg ハイスノーマー・ガリン有塩450g 上白糖	麦茶 おにぎり(蒸飯)
10	土	誕生会	ごはん とんかつ ほうれん草としめじのソテー コンソメスープ 果物	冷凍とんかつ80g ベーコンスライス	ほうれん草、ほうれん草(冷凍)500g、しめじ むきたまねぎ、人参 パインチビット1号缶	精白米 キャノーラ油16.5kg ハイスノーマー・ガリン有塩450g キャノーラ油1.3kg シェェルマカロニ	牛乳 おかしラスク
11	日		ごはん 鶏魚の変わりみそ焼き じゃこわかめサラダ すまし汁	赤魚骨取り80g、タケヤミソ ちりめんじゃこ パック厚揚げ150g、2種入	むきたまねぎ 干しわかめカット100g、胡瓜(まっすぐなもの) だいこん(根皮つき)、しめじ	精白米 味の素マヨネーズ 上白糖、ごま油	牛乳 ココアブラウニー
12	月		ごはん ほうれん草入り豚焼き おでん風煮物 味噌汁	豚(M)、豚もも赤身ミンチ 冷凍厚揚げ あらびきポークウィンナー タケヤミソ	ほうれん草、ほうれん草(冷凍)500g、人参 大根 しめじ、白菜	精白米 上白糖 上白糖 おつゆ、M 200g/c	牛乳 非常食クッキー(2〜5歳) ビスコ(6〜1歳)
13	火		マーボー丼 春雨サラダ 中華スープ	木綿豆腐、豚もも赤身ミンチ、赤だし	むきたまねぎ、人参	精白米、上白糖 キャノーラ油1.3kg、片栗粉 緑豆はるさめ(乾)、白ごま(すり) ごま油、上白糖	麦茶 おにぎり(チーズおかか)
14	水		ごはん サバの照り焼き 具だくさんひじきの煮物 味噌汁	サバ(骨取り)40gカット 冷凍厚揚げ、冷凍ちくわ5本入り 豚もも赤身ミンチ タケヤミソ	ほしひじき 鉄釜(乾)、人参 えだまめ、やなし(冷凍)500g むきたまねぎ、ほうれん草、ほうれん草(冷凍)500g 人参	精白米 上白糖、片栗粉 キャノーラ油1.3kg、上白糖	牛乳 オレンジ ビスコ
15	木		牛乳 ちくわ入り焼きそば	普通牛乳 豚もも赤身ごま切れ 冷凍ちくわ5本入り	キャベツ、むきたまねぎ、人参	蒸し焼きそば類	みかんカップゼリー ぱりんに
16	金		ふりかけご飯 生煮め 里芋とインゲンの煮物 味噌汁	豚もも赤身ごま切れ さといも250(冷凍) タケヤミソ	むきたまねぎ、人参、キャベツ、しょうが(おろし) インゲン(冷凍)、人参 しめじ、むきたまねぎ	精白米 上白糖、キャノーラ油1.3kg 上白糖 おつゆ、M 200g/c	牛乳 お好みマカロニ
17	土		カレーシチュー マカロニサラダ 果物	豚もも赤身ごま切れ、スキムミルク	むきたまねぎ、人参、ミニブロッコリー(冷凍)500g トマトジュース、食塩無添加 人参、胡瓜(まっすぐなもの) 黄桃(缶詰)	精白米 じゃがいも、メークイン2L マカロニ(乾)、味の素マヨネーズ	麦茶 おにぎり(昆布)
18	日		ごはん 味噌ラーメン もやしナムル	豚もも赤身ごま切れ、タケヤミソ	むきたまねぎ、キャベツ、人参、青ねぎ りよくとまやし	精白米 (冷)中華麺、ごま油 上白糖、ごま油、白ごま(すり)	牛乳 ほうれん草ドーナツ
19	月		親子丼 キャベツのおかか和え 味噌汁	皮引きとりももごまぎれ、豚(M) 花かつお破砕100g タケヤミソ	むきたまねぎ、青ねぎ キャベツ、りよくとまやし、人参 西洋かぼちゃ、干しわかめカット100g えのきたけ(生)	精白米、上白糖 上白糖	牛乳 オレンジケーキ
20	火		牛乳 ロールパン クリームシチュー	普通牛乳 皮引きとりももごまぎれ 毎日からだにC&E 1000ml	むきたまねぎ、人参	ロールパン(3個入り1P) じゃがいも、メークイン2L キャノーラ油1.3kg	りんごカップゼリー 農たべよ
21	水	お別れ会	ごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ 卵スープ 果物	皮引きとりもも肉カット30g ローズハムスライス 豚(M)	人参、きゅうり ほうれん草、ほうれん草(冷凍)500g、えのきたけ(生) パインチビット1号缶	精白米 片栗粉、キャノーラ油1.3kg マカロニ(乾)、味の素マヨネーズ ごま油	麦茶 みかんヨーグルト
22	木		ごはん 他人焼き ブロッコリーのごま和え すまし汁	牛ミンチ(赤身)、豚(M) 冷凍ちくわ5本入り	むきたまねぎ、人参 ミニブロッコリー(冷凍)500g、しめじ えのきたけ(生)	精白米 上白糖 上白糖、ごま油、白ごま(すり)	麦茶 おにぎり(ほしひじきにんじん)

献立種類	3歳未満児					3歳以上児				
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
栄養素										
平均栄養価	453 kcal	16.9 g	15.0 g	89.6 g	1.7 g	557 kcal	20.8 g	18.4 g	81.8 g	2.3 g
目標栄養価	0 kcal	0.0 g	20 g ~ 25 g	0.0 g	0.0 g	608 kcal	22.8 g	20 g ~ 25 g	80.0 g	1.6 g