



令和元年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 田村 侑美子
法人栄養士 坪 聖子

2月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (土)	サバと大根の煮物・ほうれん草と白菜のおかか和え・せんべい汁・みかん	おかゆ・ほうれん草のペースト・白菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
3日 (月) 節分・オープン保育	恵方巻き・鶏手羽揚げ・フライドポテト・ほうれん草なめたけ和え・すまし汁・みかん	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
4日 (火) 支援高校交流会	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・小松菜の白和え・わかめの味噌汁・バナナ	おかゆ・小松菜の白和えペースト・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 五平餅
5日 (水)	餃子・春雨サラダ・なめこと豆腐の味噌汁・バナナ	おかゆ・白菜のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
6日 (木) スイミング	チキンカレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・キャベツの味噌汁・りんご	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーペースト・すまし汁	ヨーグルト	パン 牛乳
7日 (金) 習字教室(きく組) 避難訓練	テリヤキチキンほうれん草添え・茶碗蒸し・キノコ汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 フレンチトースト
8日 (土)	野菜のかき揚げ・ちくわ天・煮しめ・そうめん・バナナ	おかゆ・野菜のうま煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
10日 (月)	ポテトとマカロニのミートグラタン・レタスとツナのサラダ・わかめスープ・みかん	おかゆ・じゃがいものうま煮・ブロッコリーペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ
12日 (水) 学びの教室	ハヤシライス・ジャーマンポテト・スティックサラダ・玉ねぎの味噌汁・バナナ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・玉ねぎのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 いももち
13日 (木) バレンタインチョコ クッキング	タラフライ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・ポトフ・みかん	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
14日 (金) なわとび大会	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・ニラと卵の味噌汁・バナナ	おかゆ・根菜のうま煮・マカロニのコンソメ煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
15日 (土)	マーボー豆腐・人参のしりしり・ポイルウインナー・すいとん汁・キウイ	おかゆ・人参のうま煮・豆腐のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
17日 (月)	コロッケ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・コンソメスープ・りんご	おかゆ・じゃがいものうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
18日 (火)	鮭の塩焼き大根おろし添え・筑前煮・わかめスープ・バナナ	おかゆ・大根のだし煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 かぼちゃパイ
19日 (水) 学びの教室 えんぶり鑑賞会	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・ひじき煮・中華風スープ・バナナ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・根菜の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 アップルパイ
20日 (木)	おでん・ほうれん草と白菜のおひたし・せんべい汁・りんご	おかゆ・ほうれん草のペースト・大根のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
21日 (金) 誕生会	五目御飯・唐揚げ・フライドポテト・ハムカツ・グリーンサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
22日 (土)	肉じゃが・納豆・ほうれん草のナムル・若竹汁・バナナ	おかゆ・肉じゃが風ペースト・ほうれん草のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
25日 (火)	ミートボールナポリタン添え・ポイルサラダ・コーンスープ・りんご	おかゆ・キャベツの刻み煮・ブロッコリーのペースト・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
26日 (水)	厚揚げの肉詰め焼きブロッコリー添え・ほうれん草のなめたけ和え・かぼちゃスープ・バナナ	おかゆ・ほうれん草のペースト・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 大学イモ
27日 (木) スイミング	ポークカレー・大根サラダ・ポイルウインナー・なめこスープ・みかん	おかゆ・大根のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ピザトースト
28日 (金) 習字教室 (ひまわり・きく組)	鮭フライ千切りキャベツ添え・煮しめ・豆腐とわかめの味噌汁・みかん	おかゆ・人参の和風煮・豆腐のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
29日 (土)	チンジャオロース・出汁巻き卵・ほうれん草のおひたし・白菜の味噌汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草のペースト・白菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳

フレンチトースト

先日の食育アンケートの要望でフレンチトーストのレシピを知りたいというお声をいただきました。
固くなってしまった食パンや、使い切れなかったフランスパンがありましたら是非活用してみてください。
さめ保育園のお砂糖はきび砂糖を使用しています。
まろやかな甘さで味に奥行きを出してくれます。
もちろん、上白糖でも可能ですのでお子さんと作ってみてくださいね。

- 材料
- ・食パン...2枚分
 - ・卵...1個
 - ・牛乳...100ml
 - ・砂糖...大さじ1
 - ・サラダ油...少々



- ①卵・砂糖・牛乳をボウルに入れ砂糖を溶かすように混ぜ合わせます
- ②バットに食パンを並べ①の卵液を流し10分ほどパンによく卵液を吸わせます
- ③フライパンにサラダ油を熱したら、弱火にし焦げないよう片面3分程焼きます。
- ④両面焼いたら完成です。

節分のイワシ

2月3日の節分には、柊（ひいらぎ）の枝に焼いたイワシの頭を突き刺した「やいかかし」を飾ります。ギザギザしている柊の葉は目に刺さるとい理由から、焼いたイワシはそのにおいから、鬼が苦手とするものといわれています。また地域によってはイワシを食べる風習もあり、邪気を追い払うという意味が込められています。



今日は何の日？

2月6日はのりの日



のりは古代から日本で親しまれてきた食材ですが、日本最古の成文法典である「大宝律令」によれば、当時租税として納められていたそうです。そのことにちなんで全国海苔貝類漁業協同組合連合会が1966年に、「大宝律令」が施行された日を西暦に換算した2月6日を「のりの日」として制定しました。



冬の行事と豆

日本では様々な豆や豆の加工品が食べられていますが、行事にも深い関わりがあります。お節料理の黒豆は、マメに働けるようにという願いが込められています。鏡開きのお汁粉などに使うあずきは、縁起物としてお赤飯などにも使われています。節分の大豆には魔除けの意味合いがあります。栄養豊富な豆料理を、行事の機会にたくさん食べましょう。



<< 今月の目標 >>

規則正しい食生活習慣を身につけましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期の平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
414kcal	17.7g	16.9g	569kcal	20.4g	19.2g