



令和 3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

暦上では立春となりますが、まだまだ寒さがきびしい日が続きますね。こどもたちは寒さに負けることなく元気に過ごしています。今月の節分では豆まきを行い、その日のお給食は子どもサイズの恵方巻きを献立にしています。今年の恵方巻きの方向は「北北西」です。子どもたちの健やかな成長となるよう日本の食の伝統を楽しく美味しく伝えていきたいと思ひます。

### 恵方巻き

もともと節分は、年に4回ある季節の分かれ目のことです。冬から春に変わる節目である立春は、旧暦では1年の始まりだったため、その前日の節分はとくに大切にされてきました。近年では、その年の干支によって定められる最もよいとされる方向（恵方）を向いて、太巻きを食べるのも恒例となっています。今年の恵方は北北西です。



### アニマルチョコ

材料3つで子どもと簡単に出来るバレンタインチョコです。まだまだおうちで過ごす時間が多いと思ひますが少しでも楽しく過ごせられるようなレシピを紹介していきたいと思ひます。

- \*\*\*材料\*\*\*
- ・板チョコ…2枚
  - ・卵ボーロ…適量
  - ・ホワイトチョコペン
  - ・クッキングシート



- ①板チョコを刻み、ボウルに入れ、水気が入らないよう湯煎します
- ②おぼんやトレーの上にクッキングシートをのせます
- ③チョコが溶け滑らかになったらスプーンでチョコをすくい、クッキングシートの上に4~5cmほどの円形にのびます
- ④③のチョコのまわりに卵ボーロを飾っていきます
- ⑤トレーごと冷蔵庫にいれ30分程冷やし固めます
- ⑥固まったらホワイトチョコペンを溶かし、お顔をかいて出来上がりです

### 2月 予定献立のお知らせ

月	曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日	(火)	春巻き千切りキャベツ添え・引き昆布煮・キノコ汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参のスティック煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
2日	(水)	マーボー豆腐・小松菜のナムル・大根サラダ・ふのりの味噌汁・果物	おかゆ・小松菜のペースト・大根のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 さつまいも蒸しパン
3日	(木) 節分オープン保育	恵方巻き・鶏手羽揚げ・フライドポテト・ほうれん草のなめたけ和え・すまし汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ほうれん草ペースト・すまし汁	ヨーグルト	カルピス 菓子
4日	(金) 学びの教室	タラの五目あんかけ・バンバンジーサラダ・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・人参のうま煮・ささみのすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
5日	(土)	サバと大根の煮物・小松菜の白和え・ワンタンスープ・果物	おかゆ・大根のマッシュ・小松菜白和え風ペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
7日	(月)	コロッケ千切りキャベツ添え・筑前煮・わかめと油揚げの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
8日	(火)	野菜の肉巻き・切り干し大根の煮物・卵スープ・果物	おかゆ・玉ねぎのうま煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 豆腐ドーナツ
9日	(水) 学びの教室	鮭の塩焼き大根おろし添え・小松菜の煮びたし・ひじき煮・カップ納豆・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・大根のおろし煮・小松菜のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
10日	(木) 和太鼓教室	テリヤキチキンほうれん草添え・スティックサラダ・かぼちゃスープ・果物	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	ヨーグルト	牛乳 五平餅
12日	(土)	高野豆腐の含め煮・三色納豆・春雨サラダ・せんべい汁・果物	おかゆ・高野豆腐のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
14日	(月) なわとび大会 避難訓練	煮込みハンバーグ根菜とブロッコリー添え・マカロニサラダ・ポトフ・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
15日	(火)	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・わかめときゅうりの酢のもの・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのすり煮・ブロッコリーのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
16日	(水) 学びの教室	タラフライ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・玉ねぎの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ホットケーキ
17日	(木)	チキンカレー・大根サラダ・ジャーマンポテト・高野豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・高野豆腐のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ
18日	(金) 習字教室 (きく組)	餃子ほうれん草のおひたし・春雨サラダ・わかめスープ・果物	おかゆ・白菜のすり煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
19日	(土)	おでん・白菜のおかか和え・納豆・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・白菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
21日	(月) 誕生会	ピラフ・鶏のから揚げ・フライドポテト・グラタン・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ほうれん草ペースト・すまし汁	ヨーグルト	カルピス 菓子
22日	(火) 記念写真撮影	鮭の塩焼き大根おろし添え・ひじき煮・けんちん汁・果物	おかゆ・大根のおろし煮・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ハッシュドポテト
24日	(木) スイミング ふれあい広場	肉団子ナポリタン添え・ほうれん草のおかか和え・玉ねぎの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・玉ねぎのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
25日	(金) 習字教室 (まぐ・ひまわり組)	ポークカレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・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
26日	(土)	鶏と大根の煮物・ほうれん草の白和え・豚汁・果物	おかゆ・大根の柔らか煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
28日	(月) スイミング	鶏ささみカツ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・なめこスープ・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 プリン

### 子どもと一緒に食べものクイズ

Q 「けんちん汁」の名前の由来は？

- ①人の名前 ②土地の名前 ③寺の名前

A 正解は③。鎌倉にある建長寺で、お寺の修行僧が崩れてしまった豆腐を使って作った汁ものがその由来であるといわれ、「建長汁」がなまり「けんちん汁」となったと考えられています。



### 体調が悪く食欲がないとき

体調が悪く、食欲がないときは無理に食事をする必要はありません。すりおろしたりんごなどのどごしのいいものなら食べられる場合もあるでしょう。食事がとれなくても、適度な水分補給は必要です。食欲が出てきたら、おかゆなど消化のよい食事から再開しましょう。



<< 今月の目標 >>

規則正しい食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
511kcal	19.5g	17.7g	539kcal	21g	19g