



令和 5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

まだまだ厳しい寒さが続きますが暦上では立春となりました。今月は節分オープン保育がありますので、園の給食で子どもサイズの恵方巻きを出したいと思ひます。今年の恵方巻きの方向は「東北東」です。子どもたちの健やかな成長につながるよう、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。

接触感染を予防しよう

接触感染は手や体についた病原体が体内に入り、増えることです。握手・抱っこなど体に直接ふれることや、病原体がついたドアノブ・手すり・遊具・本などで間接的にふれることで感染します。食事の前後やトイレ、外で遊んだあとなどは手洗いを徹底しましょう。



今日は
何の日？

2月14日は
「煮干しの日」

バレンタインデーとして知られていますが、「2(に)1(棒=ぼ)4(し)」の語呂合わせから、煮干しの日でもあります。1994年に全国煮干協会在が制定しました。

スイートポテト

保育園で人気なスイートポテトです。コロんとした可愛い形にし、手づかみでも食べやすくしています。

材料

- ・さつまいも…1本 (約300g)
- ・砂糖…30g
- ・卵黄…1個分
- ・牛乳…20cc
- ・バター…10g



- ・つや出し用卵黄…少々
- ・黒ゴマ…少々

- ①さつまいもを洗いラップをし、竹串がスットとおるまでレンジで加熱します
- ②さつまいもの粗熱が取れたら皮をむきます
- ③さつまいもにバター、牛乳、卵黄、砂糖をいれマッシュしていきます
- ④オープンシートを準備し、③を成形していきます
- ⑤成型したイモに卵黄を薄く塗り、あれば黒ゴマをふります
- ⑥予熱したオープンにいれ200℃で10分焼きます

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 (木)	コロッケ千切りキャベツ添え・ひじき煮・白菜の味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・白菜のすり煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ミニドック
2日 (金)	恵方巻き・春巻き・フライドポテト・小松菜なめたけ和え・すまし汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
3日 (土)	マーボー豆腐・ほうれん草のおひたし・わかめの酢のもの・春雨スープ・果物	おかゆ・豆腐のすり煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
5日 (月)	野菜の肉巻きサラダスパゲティ添え・切り干し大根の煮物・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のだし煮・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 豆腐ドーナツ
6日 (火)	大根カレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・すまし汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
7日 (水)	かぼちゃコロッケ千切りキャベツ添え・ほうれん草入り納豆・厚揚げと野菜の煮物・卵スープ・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・かぼちゃの甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	カルピス 菓子
8日 (木)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・コンソメスープ・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	ミルクココア 菓子
9日 (金)	習字教室 (まぐ・ひまわり)	おかゆ・ほうれん草のうま煮・人参のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 チーズ揚げ
10日 (土)	鶏と大根の煮物・小松菜のなめたけ和え・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のだし煮・人参のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
13日 (火)	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・青のりペイクドじゃが・引き昆布煮・かぶの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・豆腐のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ビザ
14日 (水)	テリヤキチキンポリタン添え・ほうれん草のおかか和え・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・ほうれん草のすり煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
15日 (木)	ポークカレー・ポイルウインナー・ポイルサラダ・わかめスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・豆腐のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
16日 (金)	三色丼・唐揚げ・フライドポテト・焼きそば・ポイルサラダ・若竹汁・ゼリー	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	ヤクルト 菓子
17日 (土)	ミートグラタン温野菜添え・ひじき煮・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツのすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
19日 (月)	人参の肉巻き揚げ千切りキャベツ添え・小松菜のおかか和え・なめこの中華風スープ・果物	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 大学いも
20日 (火)	タンドリーチキンと温野菜添え・マカロニサラダ・白菜の味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト 菓子
21日 (水)	鮭フライ千切りキャベツ添え・ほうれん草と白菜のおひたし・わかめの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・ほうれん草の白和え風・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
22日 (木)	ユウリチ温野菜添え・わかめの酢のもの・せんべい汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・豆腐のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
24日 (土)	おでん・ほうれん草のなめたけ和え・納豆・若竹汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
26日 (月)	マーボー春雨・ポテトサラダ・ほうれん草とコーンのナムル・大根の味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・大根のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	ミルクココア 菓子
27日 (火)	豆腐ハンバーグ温野菜添え・サラダスパゲティ・キノコ汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
28日 (水)	れんこんしゅうまい温野菜添え・切り干し大根の煮物・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓糖風シパン
29日 (木)	肉団子ポリタン添え・わかめの酢のもの・すまし汁・果物	おかゆ・人参のすり煮・じゃがいものうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 スイートポテト

<< 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
548kcal	20.2g	17g	608kcal	25g	16.9g

干し野菜

空気が乾燥する冬は、切り干し大根など干し野菜を作るのに絶好の季節です。千切りや輪切りにした野菜をザルにのせ、日中の日当たりのいい時間に外に干すだけでとても簡単です。2、3日できあがるので、週末を利用して家族でチャレンジしてみるのがいいですね。子どもが野菜を切るときは包丁の使い方に注意し、まだ包丁を使えない子にはザルに並べる作業を担当してもらおうとよいでしょう。



おうちでやってみよう