



暦上は春となりますがまだまだ厳しい寒さが続きますね。子ども達も食べる量が増えたり、苦手気味だった野菜も進んで食べられるようになり成長を感じられます。進級を迎える前に、ご家庭でもお箸や茶碗の持ち方など見直しやお声掛けをお願いいたします。

### 節分の豆まき

節分に豆をまくのは、旧暦の新年の始まりである立春の前日に、家に災い＝鬼が入り込まないようにするためのいわれがあります。鬼を魔ととらえ、鬼の目（魔目）を打つという意味で、豆が用いられているといわれています。



### 誤えんに注意！

節分の豆などは、子どもが誤えんしやすい食べものです。かたい豆やナッツ類は5歳までは控えましょう。ほかにも、のどに詰まりやすいミニトマトなどは半分以下に切る、飲み込みづらいきのこ類や海藻類などは細かく刻むといった対応が必要です。



### 離乳食

### 自分で食べる気持ちを大事にしよう

次第に自分で食べることが上達してくるので、その意欲を大切にします。ただし遊び食べをしているようなら、「ごちそうさまにする？」などと声をかけて食事をきりあげましょう。完食しなくても、3回の食事のリズムが大切です。



### ココア蒸しパン

ココ入りの蒸しパン出すと子ども達はチョコが入っているように見えてとても喜んで食べてくれます。

#### 材料

#### 【生地】

- ・ホットケーキミックス粉…1袋 (200g)
- ・卵…1個
- ・牛乳…150cc
- ・砂糖…大さじ1
- ・ココア…大さじ1



- ①ボウルに粉、卵、牛乳、砂糖を入れ泡だて器で混ぜ合わせます
- ②①であわせた生地大さじ1杯分とココアをいれよく混ぜ合わせます
- ③アルミカップに①の生地を半分ほど入れます
- ④②のココア生地をスプーンで流し竹串でマーブル状にします
- ⑤蒸し器を用意し蒸気が上がったなら10分ほど蒸して完成です

### バレンタインデーのチョコレート

日本では女性が男性にチョコレートを贈る日がバレンタインデーとされていますが、もともとは海外の行事で、男女問わず大切な人に思いを伝える日です。一緒にお菓子作りを楽しみ、大切な人に思いを伝えてみるのはいかがでしょうか。



### 2月の献立予定のお知らせ

月 曜	献立名	主な食品	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (土)	鶏と大根の煮物・小松菜のおひたし・温うどん・果物	☆鶏肉・大根・高野豆腐☆小松菜・もやし☆うどん	牛乳・菓子	牛乳 菓子
3日 (月)	ちくわのタルタルフライ・フライドポテト・ちらし寿司・ほうれん草のおひたし・花魁のすまし汁・果物	☆ちくわ・卵・パン粉☆じゃがいも☆かんぴょう・いんげん・卵・人参・ハム☆ほうれん草・もやし☆花魁・えのき・三つ葉	牛乳・菓子	牛乳 菓子
4日 (火)	大根カレー・サラダスパゲティ・ポイルサラダ・わかめスープ・果物	☆鶏肉・大根・玉葱・人参☆ハム・サラダスパゲティ・きゅうり☆キャベツ・ブロッコリー・ツナ缶・コーン缶☆わかめ・玉葱	牛乳・菓子	牛乳 菓子
5日 (水)	春巻きほうれん草おひたし添え・引き昆布煮・かぼちゃスープ・果物	☆豚挽肉・もやし・春雨・ニラ・ほうれん草☆引き昆布・糸こんにゃく・油揚げ・人参☆かぼちゃ	牛乳・菓子	ミルクココア 菓子
6日 (木)	マーボー豆腐・小松菜とちくわのごま油炒め・春雨サラダ・卵スープ・果物	☆豚挽肉・豆腐・長ねぎ☆小松菜・人参・油揚げ・ちくわ☆ハム・春雨・きゅうり☆卵・人参・玉葱	ヨーグルト	牛乳 大学いも
7日 (金)	習字教室 鮭の塩焼きほうれん草添え・ひじき煮・せんべい汁・果物	☆鮭・ほうれん草☆ひじき・人参・油揚げ・糸こんにゃく☆鶏もも肉・ごぼう・人参・しめじ・せんべい・長ねぎ	ヨーグルト	牛乳 豆腐ドーナツ
8日 (土)	カレーうどん・小松菜のおひたし・切り干し大根の煮物・果物	☆鶏肉・うどん・玉葱・人参・油揚げ・うどん☆小松菜・もやし☆切り干し大根・人参・糸こんにゃく	牛乳・菓子	牛乳 菓子
10日 (月)	おでん・厚揚げの唐揚げ・ほうれん草のおひたし・春雨スープ・果物	☆大根・さつま揚げ・ちくわ・糸こんにゃく・高野豆腐☆厚揚げ・焼き肉のタレ☆ほうれん草・もやし☆玉葱・人参・春雨	牛乳・菓子	牛乳 ココア入り蒸しパン
12日 (水)	学びの教室 ツナとコーンのコロケ・納豆・小松菜の煮びたし・すまし汁・果物	☆ツナ缶・コーン缶・じゃがいも・パン粉・キャベツ☆納豆☆小松菜・人参・えのき・油揚げ☆豆腐・えのき・三つ葉	牛乳・菓子	牛乳 菓子
13日 (木)	高等支援学校読み聞かせ交流会 肉団子ナポリタン添え・わかめの酢のもの・なめこの味噌汁・果物	☆合い挽き肉・ベーコン・玉葱・豆腐・ピーマン・パスタ☆もやし・わかめ・きゅうり☆なめこ・豆腐	ヨーグルト	牛乳 ピザ
14日 (金)	縄跳び大会 鮭フライ千切りキャベツ添え・ほうれん草のナムル・わかめと豆腐の味噌汁・果物	☆鮭・キャベツ・卵☆ほうれん草・もやし・人参☆わかめ・豆腐	ヨーグルト	ミルクココア 菓子
15日 (土)	肉じゃが・小松菜のなめたけ和え・そうめん汁・果物	☆豚肉・玉葱・人参・じゃがいも☆小松菜・もやし・なめたけ☆そうめん	牛乳・菓子	牛乳 菓子
17日 (月)	ソイソースグラタン・キャベツとちくわの胡麻マヨ和え・根菜の味噌汁・果物	☆厚揚げ・しめじ・玉葱・にんじん・バター・トマト水煮・マカロニ・チーズ☆キャベツ・人参・ちくわ☆ごぼう・大根・人参・豆腐	牛乳・菓子	牛乳 ハッシュドポテト
18日 (火)	誕生会 五目御飯・ユウリンチ・フライドポテト・焼きそば・ポイルサラダ・すまし汁・果物	☆ごぼう・人参・しめじ・油揚げ☆鶏肉☆じゃがいも☆キャベツ・もやし・人参・鶏☆キャベツ・ツナ缶・コーン缶・ブロッコリー☆豆腐・えのき・三つ葉	牛乳・菓子	牛乳 ジャムパン
19日 (水)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・キノコ汁・果物	☆合い挽き肉・玉葱・人参・じゃがいも・ブロッコリー☆ハム・マカロニ・きゅうり☆えのき・しめじ・豆腐・糸こんにゃく	牛乳・菓子	牛乳 菓子
20日 (木)	えんぶり鑑賞会(15時から) 人参の肉巻き揚げ・ひじきの炒り煮・大根の味噌汁・果物	☆豚肉・人参・パン粉・キャベツ☆ひじき・人参・豆腐・油揚げ・糸こんにゃく☆大根・えのき・油揚げ	ヨーグルト	ヤクルト 菓子
21日 (金)	習字教室 厚揚げのキーマカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・わかめスープ・果物	☆豚挽肉・玉葱・人参・厚揚げ☆キャベツ・コーン缶・ツナ缶・ブロッコリー☆ベーコン・じゃがいも・ピーマン・しめじ☆わかめ・玉葱	ヨーグルト	牛乳 菓子
22日 (土)	筑前煮・小松菜の白和え・そうめん汁・果物	☆鶏肉・ごぼう・人参・糸こんにゃく・高野豆腐☆小松菜・人参・豆腐・白すりごま☆そうめん	牛乳・菓子	牛乳 菓子
25日 (火)	はんぺんフライ・ブロッコリーの唐揚げ・ほうれん草のナムル・春雨スープ・果物	☆はんぺん・キャベツ・パン粉☆ブロッコリー☆ほうれん草・もやし・人参☆春雨・玉葱・人参	牛乳・菓子	牛乳 菓子
26日 (水)	学びの教室 テリヤキチキンブロッコリー添え・スコップコロケ・わかめの味噌汁・果物	☆鶏肉・ブロッコリー☆ベーコン・じゃがいも・パン粉☆わかめ・豆腐	牛乳・菓子	牛乳 焼きそばパン
27日 (木)	安全衛生指導 避難訓練 卵とハムの春巻き・わかめの酢のもの・豚汁・果物	☆春巻きの皮・卵・ハム・キャベツ☆わかめ・もやし・きゅうり☆豚肉・ごぼう・豆腐・じゃがいも・人参・しめじ・糸こんにゃく	ヨーグルト	牛乳 さつまいももち ミルクココア
28日 (金)	野菜の肉巻きサラダスパゲティ添え・ひじき煮・かきたま汁・果物	☆豚肉・もやし・人参・ハム・サラダスパゲティ☆ひじき・人参・油揚げ☆玉葱・人参・卵	ヨーグルト	牛乳 菓子

<< 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
540kcal	19.7g	18.1g	580kcal	24.6g	16.8g