



暦上では春ですがまだまだ厳しい寒さが続きます。寒さに負けないよう身体が温まるような食事を引き続き提供していきたいと思います。子ども達も成長と共にご食べられる量も増え、とても嬉しく思います。進級を迎える前にご家庭でお箸やスプーンの持ち方を今一度確認をお願いいたします。

## 発酵食品を食べよう

日本で古くから親しまれてきた納豆や漬けもの、カツオ節などは、保存性とおいしさを高めるために作られた発酵食品です。免疫力をアップさせる効果もあるため、積極的にとりたいですね。



子どもと一緒に

## 食べもののクイズ

### 次のうちヤドカリの仲間は何？

①ワタリガニ ②タラバガニ ③ズワイガニ

正解は②。通常、カニの足は5対（10本）ですが、タラバガニは4対（8本）。学術的にヤドカリの仲間には分類されていません。



## 食のお悩み Q&A

### おやつのじょうずな選び方

子どものおやつは、3食だけでは不足するエネルギーを補うための第4の食事と考えられています。そのため、おにぎりなど炭水化物を中心に、次の食事に影響がない量をとるのが適切です。市販のおやつの場合は、砂糖や油脂が多いものは避け、甘くないせんべいやビスケットを選びましょう。



## たこ焼き風ポテト

新メニューのおやつです。じゃがいもをマッシュし成形してスチームコンペクションで揚げ焼きしています。ご家庭でも作れるようアレンジしてみました。タコが入っていないので小さな子でもパクパク食べられます。

### 材料(約8～10個分)

- ・じゃがいも(正味)...200 g
- ・キャベツ...約2枚 (50 g ほど)
- ・片栗粉...大さじ2
- ・ソース...適量
- ・かつおぶし...適量
- ・青のり...適量
- ・マヨネーズ...適量



- ①じゃがいもをよく洗い、皮をむき一口大に切って水にさらします
- ②キャベツを洗い、みじん切りにします
- ③みじん切りキャベツと、水気を切ったじゃがいもを耐熱ボウルにいれ軽くラップをします
- ④電子レンジ600wで約6～7分加熱し、じゃがいもが柔らかくなるまで加熱します
- ⑤柔らかくなったら野菜の水気をきり、片栗粉をいれ熱に気をつけながらマッシュしてこねます
- ⑥たこ焼きサイズに成形します
- ⑦170℃の揚げ油できつね色になるまで揚げます
- ⑧お皿に盛り付け、お好みでソース、マヨネーズ、かつおぶし、青のりをまぶして完成です

## 2月の献立予定のお知らせ

月 曜	献 立 名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ（3時）
2日 (月) 和太鼓教室	ちくわのタルタルフライと焼きそば・もやしとハムの酢のもの・シチュー・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ハムチーズトースト
3日 (火) 豆まき会 節分オープン保育	炊き込みご飯・フライドポテト・唐揚げ・ブロッコリーの唐揚げ・ボイルサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・鶏肉のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 鬼のホットケーキ
4日 (水)	野菜の肉巻きブロッコリー添え・五目きんぴら・スタミナ納豆・わかめスープ・果物	おかゆ・人参のうま煮・鶏肉のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	ミルクココア 菓子
5日 (木) 読み聞かせ交流会	餃子ほうれん草のおひたし添え・春雨サラダ・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・キャベツのすり煮・すまし汁	ヨーグルト 菓子	牛乳
6日 (金) 習字教室	人参の肉巻き揚げブロッコリー添え・親子煮・豚汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 豆腐ドーナツ
7日 (土)	鶏と大根の煮物・ほうれん草のおひたし・納豆・えのきの味噌汁・果物	おかゆ・大根のマッシュ・ほうれん草のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
9日 (月)	ハムと卵の春巻きブロッコリー添え・切り干し大根の煮物・キャベツの味噌汁・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	牛乳・菓子	牛乳 菓子
10日 (火)	鮭塩焼きほうれん草おひたし添え・厚揚げの唐揚げ・わかめの酢のもの・ひつまみ汁・果物	おかゆ・人参のだし煮・キャベツのすり煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 バレンタインリッツ
12日 (木)	マーボー豆腐・ひじき煮・ボイルサラダ・春雨スープ・果物	おかゆ・豆腐のくずし煮・人参のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
13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・ハートのすまし汁・果物	おかゆ・じゃがいものペースト・人参のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ジャムパン
14日 (土)	大根カレー・ボイルサラダ・卵焼き・わかめスープ・果物	おかゆ・大根のくずし煮・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
16日 (月)	春巻きブロッコリー添え・引き昆布煮・キャベツと油揚げの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
17日 (火) 誕生会	ひじきご飯・フライドポテト・ユウリンチ・ボイルサラダ・せんべい汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	麦茶 ヨーグルト
18日 (水)	厚揚げの肉巻きブロッコリー添え・ひじきの炒り煮・キャベツとえのきの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のくずし煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
19日 (木)	肉団子ナポリタン添え・ハムサラダ・コーンスープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・鶏肉のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
20日 (金) 習字教室	ツナとコーンのコロッケ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・キノコ汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 さつまいも入り蒸しパン
21日 (土)	おでん・ほうれん草のおひたし・納豆・人参と油揚げの味噌汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・人参のペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
24日 (火)	野菜炒め・じゃじゃ麺・ポテトサラダ・中華風スープ・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	牛乳・菓子	ミルクココア 菓子
25日 (水)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・えのきの味噌汁・果物	おかゆ・人参のだし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
26日 (木) 安全衛生指導 避難訓練	テリヤキチキンほうれん草おひたし添え・キャベツとちくわの胡麻マヨ和え・わかめスープ・果物	おかゆ・じゃがいものくずし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	麦茶 ゼリー
27日 (金)	タラフライ千切りキャベツ添え・小松菜の白和え・大根の味噌汁・果物	おかゆ・人参の白和え・大根のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 たこ焼き風ポテト
28日 (土)	厚揚げのキーマカレー・ボイルサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・人参のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	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)

前年度平均栄養価(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
559kcal	21.3g	17.8g	540kcal	22.3g	14.7g