

2月

給食だより

豊里幼稚園

令和8年2月1日

2月離乳食献立表

0歳児さくら組

暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きそうですね。

2月3日は節分です。「鬼は～外！福は～内！」と力いっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。節分には季節をわけるといふ意味があります。園の給食では「鬼さんライス」を予定しています。もりもり食べて心の中の悪い鬼を追い払い、元気な笑顔になってくれることを願っています。

季節の変わり目は体調をくずしやすいので、食事は栄養のあるものしっかり食べて元気に春を迎えましょう。

今月のねらい

- *体を温める根菜類・冬野菜をしっかりと食べる。
- *風邪に負けない体力作りをしよう。
- *食事のマナーを身につける。

今月の行事食

3日(火) 節分

27日(金) お誕生日会

園児のみご飯はいりません。コップとお箸を忘れないでね。



和風ハンバーグ

〈材料 1人分〉

ひじき…0.3g	水…1g
豚ミンチ…45g	しょうゆ…2g
豆腐…20g	みりん…0.5g
玉葱…20g	砂糖…0.5g
卵…8g	水溶き片栗粉…適量
パン粉…5g	
生姜すりおろし…1g	
酒…1g	
しょうゆ…2g	

①ひじきは水に戻し洗っておく。
 ②玉葱はみじん切りにする。
 ③ボールに手でつぶした豆腐、A以外の材料を入れて、よくこねてハンバーグの形を作る。
 ④フライパンを熱し、③を焼く。片面焼けたらふたをして弱火で火が通るまで焼く。
 ⑤Aを鍋にかけて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 ⑥焼けたハンバーグを皿に盛り、たれをかえて完成。

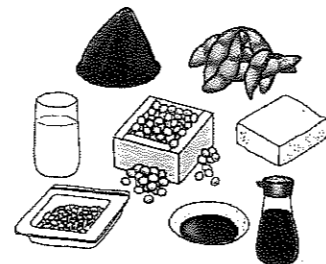
ひじき、豆腐が入ったハンバーグ。軟らかくて栄養満点です！

「大豆の栄養ってすごい！」

節分で豆まきを行うときに使う大豆。大豆は別名「畑の肉」ともいわれ、栄養豊富な食材です。たんぱく質が豊富で、その他にも脂質・ビタミン・ミネラルを豊富にふくんでいます。特に穀類に少ない「リジン」というたんぱく質を多く含んでいるために、大豆や大豆製品と一緒に食べるとバランスがよくなります。ご飯と味噌汁の組み合わせは理にかなっているといえますね。

☆注目の大豆の成分☆

- ・レシチン・・・コレステロール値を下げたり、脳の活性化につながります。
- ・鉄・・・貧血を防ぎます。
- ・食物繊維・・・おなかの調子を整え、便秘を防ぎます。
- ・イソフラボン…骨を丈夫にする働きがあります。
- ・サポニン・・・免疫力をアップする働きがあります。



		完了期(12～18カ月)		
日	曜	献立	主な食材	おやつ
2	月	洋風厚焼き玉子 豆乳みそ汁 青菜の白和え みかん	卵 鶏ミンチ 干しいたけ 玉葱 卵 牛乳 ケチャップ/大根 人参 豆腐 みそ/ほうれん草 豆腐 人参 白菜 すりごま/みかん	牛乳 さつまいも クッキー
3	火	鬼さんライス 白身魚のパン粉焼き ブロッコリーちりめん和え みそ汁 バナナ	ケチャップ 玉葱 スパゲティ レーズン/白身魚 パセリ パン粉 /ブロッコリー 胡瓜 ちりめんじゃこ/大根 人参 豆腐 葱 みそ/バナナ	牛乳 大豆の スコーン
4	水	華焼売 厚揚げの卵とじ すまし汁 バナナ	豚ミンチ 玉葱 人参 干しいたけ 生姜 パン粉 片栗粉 焼売の皮/厚揚げ 玉葱 人参 卵 いんげん/玉葱 葱 人参 葱/バナナ	牛乳 ホットドッグ
5	木	油淋鶏 ごま和え みそ汁 オレンジ	鶏肉 にんにく 生姜 葱 片栗粉/白菜 小松菜 人参 ちくわ ごま/南瓜 豆腐 人参 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子
6	金	白身魚のソース煮 ジャーマンポテト コンソメスープ みかん	白身魚 ウスター/じゃがいも 玉葱 ツナ いんげん /大根 人参 玉葱 豆腐 葱 コンソメ/みかん	牛乳 お菓子
7	土	サンドイッチ 牛乳 果物		
9	月	カレーシチュー キャベツサラダ ウィンナー バナナ	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー カレールウ にんにく/コーン キャベツ わかめ 人参/ウィンナー /バナナ	牛乳 きなこ クリームサンド
10	火	ホイコーロー 中華スパゲティ 豆腐のスープ みかん	豚肉 玉葱 人参 キャベツ たら みそ にんにく/スパゲティ 人参 胡瓜 卵 ごま油/豆腐 人参 ほうれん草 鶏ガラ/ みかん	牛乳 ごまドーナツ
11	水	建国記念日		
12	木	白身のみそ煮 白雪サラダ じゃがバターみそ汁 みかん	白身 生姜 みそ/おから 人参 胡瓜 ハム マヨネーズ /じゃがいも 玉葱 鶏ミンチ 葱 バター みそ みかん	牛乳 お菓子
13	金	チーズ入りミートローフ 三色和え 白菜とベーコンのスープ バナナ	豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 パン粉 卵 牛乳 チーズケチャップ /卵 人参 キャベツ 小松菜/白菜 人参 玉葱 ベーコン/バナナ	牛乳 クッキー
14	土	サンドイッチ 牛乳 果物		
16	月	豚肉のごまみそ焼き 梅おかか和え みそ汁 みかん	豚肉 玉葱 しめじ えのき みそ ごま/ほうれん草 人参 もやし 梅肉 糸けすり/大根 豆腐 揚げ 葱 みそ/みかん	牛乳 ほうろパン
17	火	鶏じゃが 春雨サラダ すまし汁 バナナ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 いんげん/春雨 人参 胡瓜 卵 ごま油/はんぺん 玉葱 ほうれん草 /バナナ	牛乳 お好み焼き
18	水	白身魚の中華風焼き 人参しりしり みそ汁 オレンジ	白身 生姜 にんにく ごま ごま油/人参 ビーマン 卵 ツナ /キャベツ 厚揚げ 人参 みそ/オレンジ	牛乳 豆腐マフィン
19	木	酢豚 南瓜のパン粉焼き 豆腐の吉野汁 みかん	豚肉 玉葱 人参 しいたけ たけのこ ビーマン にんにく ケチャップ/南瓜/パン粉 パセリ 粉チーズ/豆腐 たまねぎ かにかま 葱 片栗粉/みかん	牛乳 お菓子
20	金	ビーフシチュー チキンナゲット ぎつねサラダ りんご	牛肉 じゃがいも 人参 玉葱 ブロッコリー ビーフシチュールウ /チキンナゲット/大根 胡瓜 揚げ/りんご	牛乳 お菓子
21	土	サンドイッチ 牛乳 果物		
23	月	天皇誕生日 振替休日		
24	火	白身のかば焼き 豚汁 鉄分たっぷりサラダ バナナ	白身 生姜 片栗粉/ひじき ツナ コーン 胡瓜 人参 マヨネーズ/豚肉 大根 人参 ごぼう 葱 みそ/バナナ	牛乳 キャロット ケーキ
25	水	ポテトグラタン 甘酢和え わかめスープ オレンジ	豚ミンチ じゃがいも 玉葱 人参 ほうれん草 牛乳 バター 小麦粉 粉チーズ パセリ/キャベツ 胡瓜 かにかま /わかめ 玉葱 豆腐 葱 ごま/オレンジ	鶏そぼろ ご飯
26	木	肉うどん さつまいもオレンジ煮 おかか和え オレンジ	うどん 豚肉 玉葱 干し椎茸 かまぼこ 葱/さつまいも オレンジジュース/ブロッコリー 人参 胡瓜 糸けすり/オレンジ	ヨーグルト バナナ
27	金	あけぼのご飯 チキン南蛮 ほうれん草のナムル 冬野菜のコロコロトフ バナナ	人参 じゃこ 米/鶏肉 卵 マヨネーズ パセリ/ほうれん草 人参 もやし /大根 人参 じゃがいも キャベツ コンソメ/バナナ	牛乳 ケーキ
28	土	サンドイッチ 牛乳 果物		

献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。午前のおやつは乳児用お菓子です。