



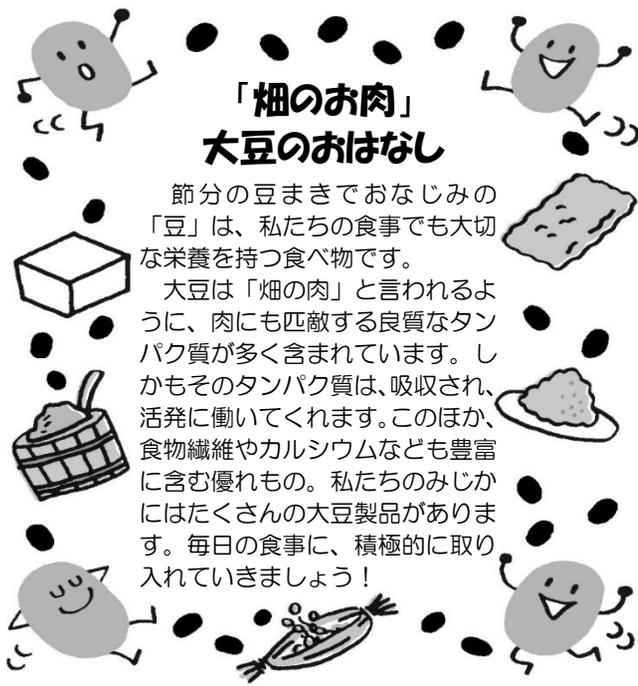
# 2月 きゅうしょくだより



足近保育園 令和8年1月30日

1月があっという間に終わり、2月に入ります。2月といえば節分ですね。節分は、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むための行事です。「鬼は外！福は内！」と声を出しながら、豆まきを楽しんでみてはいかがでしょうか。節分に豆を食べると、1年間無病息災で過ごせると言われていますが、節分の豆は固く、誤嚥の危険があります。5歳以下のお子さんには与えないようにしましょう。

さくら組さんは、保育園での生活も残り2か月となりました。運動会や発表会で、たくましく成長した姿が見られ、職員一同とても感動しました。給食の時間には、苦手な食べものにも挑戦しようとする姿が見られ、心も体も大きく成長したように感じます。そんなさくら組さんに、保育園で好きな給食を聞いてみました。「カレー」「ハヤシライス」「からあげ」「きのこハンバーグ」「焼きそば」「お汁」など、さまざまな声が聞かれました。小学校に行ってから、保育園の給食がおいしかったことを覚えていてくれたら嬉しいです。これからも、子どもたちが元気に過ごせるよう、栄養とおいしさを大切に給食づくりを心がけていきます。



## 「畑のお肉」大豆のおはなし

節分の豆まきでおなじみの「豆」は、私たちの食事でも大切な栄養を持つ食べ物です。大豆は「畑の肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。しかもそのタンパク質は、吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含まれるもの。私たちのみじかにはたくさんの大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう！



## 2月22日はおでんの日

新潟県の「越乃おでん会」が制定した記念日で、日付の「222」が「ふーふーふー」と読める事から、熱いおでんに息を吹きかけながら食べる様子にちなんでいるそうです。おでんの種や味付けは、地域によって異なりますが、いずれにしてもいろいろな食材を一度にとれるので栄養のバランスがよく、体も温まる、冬におすすめのお料理です。

## 給食で人気！味噌おでん



- (材料)
- ・大根・にんじん
  - ・里芋・こんにゃく
  - ・厚揚げ・豚肉
- (調味料)
- ・砂糖…大さじ1
  - ・みりん…大さじ1
  - ・酒…小さじ1
  - ・みそ…大さじ2
- 里芋の代わりにじゃが芋を使用しても美味しく出来上ります。 ※圖では子どもに合わせてうす味にしております。

- (作り方)
- ① 具材を食べやすい大きさに切る。
  - ② 鍋に水、だし、すべての具材を入れて煮る。
  - ③ 砂糖・みりん・酒を加えて少し煮る。
  - ④ みそを溶き入れて味をととのえ、ひと煮立ちしたら完成。

(ポイント)  
下ゆでせず一緒に煮る事でうまみが合わさりやさしい味に仕上がります。ご家庭で作る場合、一度冷ましてから温め直すと味がよくしみます。

# 献立表

☆は手作りおやつです。

日	曜日	未満児おやつ	お昼	全園児おやつ	栄養価		日	曜日	未満児おやつ	お昼	全園児おやつ	栄養価	
					エネルギー	たんぱく質 脂質						エネルギー	たんぱく質 脂質
2	月	牛乳 バナナ	ごはん・じゃがいもの和風グラタン	牛乳	601 Kcal	16	月	お茶 ヨーグルト	ごはん・味噌おでん	牛乳	563 Kcal	19.4 g	14.2 g
			ブロッコリーおほかた和え・味噌汁	うずらのふがし バナナ (未満児:ウエハース)	21.5 g				千草焼き・ブロッコリー	バナナ・クッキー バー (未満児:バナナなし)			
			みかん		27.2 g				りんご(未満児ゼリー)				
3	火	牛乳 ひじきせんべい	鬼ごはん・ほうれん草のお浸し	牛乳	498 Kcal	17	火	牛乳 ABCクッキー	ごはん・鮭のピザ焼き	牛乳	473 Kcal	21.2 g	8.6 g
			ウインナー・厄除け汁・チーズ	とらちゃんラスク ミニしらすせんべい (未満児:プチスティック)	20.9 g				じゃがいもきんぴら・味噌汁	☆かぼちゃのホット ケーキ			
			ゼリー		15.3 g				みかん				
4	水	牛乳 ABCクッキー	カレーライス	牛乳	565 Kcal	18	水	牛乳 バナナ	ロールパン・焼きそば	牛乳	524 Kcal	18 g	18.2 g
			ジャコとキャベツのサラダ	つなっこ (未満児:星っこ)	18.2 g				白菜とツナのサラダ・卵スープ	磯部あげ・バナナ (未満児:しおぼんせんべい)			
			フルーツヨーグルト		19.3 g				オレンジ				
5	木	お茶 スティックチーズ	ごはん・鮭の塩焼き	アシドミルク	528 Kcal	19	木	牛乳 かぼちゃせんべい	ごはん・肉じゃが	牛乳	566 Kcal	18.2 g	12.2 g
			ひじきの煮物・肉団子スープ	☆じゃがが芋もち バナナ	22.2 g				中華風お浸し・味噌汁	カルテツサブレ (未満児:たべっこどうぶつ)			
			バナナ		7.8 g				りんごヨーグルト				
6	金	牛乳 ほうれん草せんべい	ごはん・春巻き	幼児牛乳	564 Kcal	20	金	牛乳 さんかくおむすびせんべい	ごはん・チキンのオープン焼き	牛乳	565 Kcal	17.7 g	11.8 g
			マカロニサラダ・味噌汁	ミレービスケット (未満児:ABCビスケット)	24.1 g				春雨サラダ・味噌汁	ラブミープラス 玄米ポンせん			
			みかんゼリー		20.8 g				野菜ゼリー				
9	月	牛乳 きらきら星のおせんべい	食パン・ジャム・きのこハンバーグ	牛乳	550 Kcal	24	火	牛乳 蒸しパン	ごはん・ポークケチャップ	アシドミルク	550 Kcal	25.2 g	10 g
			ブロッコリー・小松菜のスープ	お米リング	22 g				ほうれん草の海苔和え・味噌汁	味付小魚・きらきら 星のパフ (未満児味付小魚なし)			
			バナナ		21.7 g				バナナ				
10	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん・鯖の塩こうじ焼き	牛乳	565 Kcal	25	水	牛乳 野菜プチクッキー	五目ごはん・鯖の塩焼き	牛乳	590 Kcal	30.2 g	17.9 g
			切り干し大根の煮物・味噌汁	じゃが芋おかし バナナ (未満児:まんまるせんべい)	24.8 g				キャベツのおほかたマヨ和え・	☆ミルクプリン あまからせん (未満児あまからせんなし)			
			ヨーグルト		10.9 g				かきたまうどん汁・みかん				
12	木	牛乳 ジャムサンド	チャーハン・焼売・春雨スープ	牛乳	558 Kcal	26	木	牛乳 ミニのりせんべい	バーガーパンズ・ポテト・ハンバーグ	牛乳	529 Kcal	19.8 g	26.9 g
			ブロッコリーの胡麻和え	☆きな粉マカロニ	227 g				レタス・ブロッコリー・トマト	パンダクッキー 米粉ロール (未満児:米粉ロールなし)			
			りんご(未満児ゼリー)		15.4 g				野菜スープ・セレクトゼリー				
13	金	牛乳 かぼちゃポロ	ごはん・ハートコロケ	野菜ジュース	578 Kcal	27	金	お茶 スティックチーズ	ごはん・味噌もやしラーメン	幼児牛乳	528 Kcal	15.2 g	12.7 g
			れんこんサラダ・味噌汁	カリポテスナック	12.7 g				わかめサラダ・青のりポテト	たべっこどうぶつ			
			バナナ		18 g				りんご(未満児ゼリー)				

※献立は畑の都合上、多少変更することがあります。