

2月 給食だより

門司保育所(みどり園)

歴の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。「鬼は外、福は内」と大きな声で豆をまき、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。



節分に 恵方巻き を作ってみませんか？

「恵方巻」とは、節分の夜に食べられる縁起物太巻きのこと。歴の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。切らずに太巻きのまま食べることによって、「縁を切らない」「縁起をかつぐ」という意味があります。そして、縁起のよい7種類の具材「穴子やうなぎ・えび・かんぴょう・椎茸・きゅうり・伊達巻」を入れます。これは、七福神にちなんだ縁起物だそうです。スーパーやコンビニでもみかけますが、お好みの具材を使って親子で作ってみるのもいいですね。

子どもにおすすめ具材

- ・ウインナー
- ・エビフライ
- ・かにかま
- ・ツナマヨ
- ・肉そぼろ
- ・明太子
- ・ハム、スパムなどなど



子どもにも食べやすい恵方巻ポイント

- ・のりの歯切れをよくするために、おろし金の歯の部分にのりを当てて、押し付けて穴をあけると、歯切れがよくなる。
- ・のりが心配な場合は、卵薄焼き卵を作って巻いても。
- ・具は細く短く食べやすい大きさに切る。巻きずし自体も細く短く作る。
- ・具が入ると食べにくい場合はふりかけを真ん中にして巻きずし風にするのもいいですね。



※巻きずしでの窒息事故も多く報告されていますので、しっかりと見守りを行い、お子様に合った形で楽しく食卓を囲みましょう。



ちょっと待って！それは給食マナー違反！！



食事中にふさわしくないことを話す



食事中に勝手に席を立つ



ふざけながら食べる



早食い競争をする



食器の音を立てる



口に食べ物が入ったまま話をする

この他にも、ひじをつく、クチャクチャと音を立てて食べる、膝をたてるなどもマナー違反です。マナーはみんなで気持ちよく食べるための約束事です。ご家庭での食事マナーはいかがでしょうか。家族みんなで今一度食事マナーを見直してみましょう。



日	未満児 主食	全 児 昼 食	未満児 午前 おやつ	全 児 午 後 お や つ (★は手作り)	材 料 (分 類 : 六つ基礎食品)					
					血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの	
					1	2	3	4	5	6
1 火	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 干若布 煮干し	小松菜 人参	生姜 葱	米・砂糖・醤油・酒 強化ウエハース・ビスケット	サラダ油 すりごま
2 水	パン	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー パセリ	スイートコーン 玉葱	ローパン・酒・小麦粉 グチャップ・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・クナー	マヨドレ サラダ油
3 木	ごはん	いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 *大豆ボール	いわしすり身 豆腐・油揚 ゆで大豆	牛乳・スキム 出し昆布・干ひじき 煮干し	人参	生姜・大根・白菜 葱	米・里芋・醤油 砂糖・片栗粉	サラダ油
4 金	パン	チーズ入りハンバーグ 人参つや煮 オニオンスープ	牛乳	牛乳 あられ おやつ昆布	合挽肉 卵 ベーコン	牛乳 ピザチーズ おやつ昆布	人参 パセリ	玉葱	ローパン・パン粉・グチャップ ウスターソース・スープの素・砂糖 醤油・酒・あられ	サラダ油
5 土	★	カレーうどん バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	豚肉	牛乳 スキム	人参	玉葱 葱 バナナ	乾めん・じゃがいも カレー粉・スープの素 サブレ	サラダ油
7 月	ごはん	すきやき風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 *ココアとブルーの 豆乳蒸しパン	牛肉 焼豆腐 豆乳	牛乳 焼干し 出し昆布	人参	玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱 ブルー	米・砂糖・醤油・ 糸こんにゃく・ココア ホットケーキミックス	サラダ油
8 火	ごはん	白身魚と野菜のケチャップ和え しいたけのすまし汁	牛乳	みかん せんべい	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布	人参 ピーマン	玉葱・生椎茸・葱 みかん	米・片栗粉 ケチャップ・砂糖 醤油・酒・せんべい	サラダ油
9 水	パン	ブロカリシチュー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉	牛乳 鉄強化牛乳	人参 ブロッコリー	カリフラワー スイートコーン・キャベツ 胡瓜	ローパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・醤油・ビスケット	サラダ油 バター
10 木	★	バリバリおそば 卵スープ	牛乳	牛乳 *焼きおにぎり	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 米・みりん	サラダ油 ゴマ油 いりごま
12 土	ごはん	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 クラッカー	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚・味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン チンゲンサイ	干椎茸	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒 クラッカー	サラダ油
14 月	ごはん	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 *焼き芋	牛肉 か風味かまぼこ	牛乳		玉葱・グリーンピース スイートコーン・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 グチャップ・砂糖・トマトピューレ ウスターソース・酢	バター サラダ油
15 火	パン	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー パセリ	スイートコーン 玉葱	ローパン・酒・小麦粉 グチャップ・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・クナー	マヨドレ サラダ油
16 水	ごはん	レバーの照り煮 人参とじゃがいものつや煮 大根とわかめのすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト マドレーヌ	鶏レバー 油揚 味噌	牛乳・干若布 煮干し・飲むヨーグルト	人参	生姜 大根	米・砂糖・醤油・酒 じゃがいも・スープの素 マドレーヌ	サラダ油
17 木	誕生	しらすとコーンの炊き込みご飯 豚ヒレのたった揚げ・キャベツのゆかり和え わかめのすまし汁・バナナ	牛乳	ゼリー	まぐろ油漬 豚ヒレ	牛乳・白す干し 出し昆布・干若布 煮干し	人参	スイートコーン・キャベツ しそ粉・葱・バナナ	米・片栗粉・小麦粉・片栗粉 上新粉・ゼリー	サラダ油
18 金	パン	チーズ入りハンバーグ 人参つや煮 オニオンスープ	牛乳	牛乳 あられ おやつ昆布	合挽肉 卵 ベーコン	牛乳 ピザチーズ おやつ昆布	人参 パセリ	玉葱	ローパン・パン粉・グチャップ ウスターソース・スープの素・砂糖 醤油・酒・あられ	サラダ油
19 土	★	カレーうどん バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	豚肉	牛乳 スキム	人参	玉葱 葱 バナナ	乾めん・じゃがいも カレー粉・スープの素 サブレ	サラダ油
21 月	パン	ブロカリシチュー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉	牛乳 鉄強化牛乳	人参 ブロッコリー	カリフラワー スイートコーン・キャベツ 胡瓜	ローパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・醤油・ビスケット	サラダ油 バター
22 火	ごはん	白身魚と野菜のケチャップ和え しいたけのすまし汁	牛乳	みかん せんべい	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布	人参 ピーマン	玉葱・生椎茸・葱 みかん	米・片栗粉・グチャップ・砂糖 酒・醤油 せんべい	サラダ油
24 木	ごはん	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 クラッカー	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚・味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン チンゲンサイ	干椎茸	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒 クラッカー	サラダ油
25 金	ごはん	すきやき風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 *ほうれん草の マドレーヌ	牛肉 焼豆腐 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱	米・糸こんにゃく 醤油・砂糖・小麦粉 ベーキングパウダー	サラダ油 バター
26 土	★	バリバリおそば 卵スープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 丸ボーロ	サラダ油
28 月	ごはん	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 *みるくりこ	牛肉 か風味かまぼこ 黄粉	牛乳 スキム 鉄強化牛乳		玉葱・グリーンピース スイートコーン・胡瓜	米・小麦粉・スープの素・片栗粉 グチャップ・砂糖・トマトピューレ ウスターソース・酢・片栗粉	バター サラダ油

※太字はびかびか組さんのリクエスト給食です

【月平均栄養価】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 g	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児 平均栄養価	400 417	15 17.6	12 17.4	270 276	2.1 2.6	1.8 1.7	225 414	0.28 0.24	0.35 0.42	20 31
未満児 平均栄養価	480 505	19 19.1	11 18	200 318	2.3 2.3	1.5 1.6	200 367	0.25 0.25	0.3 0.46	20 26

※平均栄養価は行事食を除く

みかんでかぜ知らず!

秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増やすビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮も一緒に食べれば、ビタミンや食物繊維もとれます。アメリカでは、手で簡単に皮がむけて、テレビを見ながらでも食べられることから「テレビオレンジ」とも呼ばれています。



2021年度 2月離乳食献立表

門司保育所(みどり園)

	幼児食			昼食		
	昼食	午後おやつ *は手作り	午前	5,6ヵ月～		午後おやつ 7ヵ月～
				5,6ヵ月～	7ヵ月～	
1 火	鶏肉の照り焼き 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のミルク煮	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ みそ汁(わかめ)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜のあえもの
2 水	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリーのクリームコーン煮	全がゆ(米20) ブロッコリーのそぼろ煮(片栗) 野菜スープ	パンがゆ(ミルク・野菜) コーンスープ
3 木	いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 *大豆ボール	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜の煮物	全がゆ(米20) つみれ汁(野菜) みそ汁(野菜)	大豆おやき(大豆・野菜・片栗) 野菜スープ
4 金	チーズ入りハンバーグ 人参つや煮 オニオンスープ	牛乳 あられ おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ(玉ねぎ)	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・野菜・豆腐) 人参スティック・オニオンスープ	パンがゆ(ミルク) 野菜スープ
5 土	カレーうどん バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) バナナミルク(人参)	煮込みうどん (麺・ミンチ・野菜・だし) バナナ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
7 月	すきやき風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *ココアとブルーンの 豆乳蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米11) 白菜トロトロ煮	全がゆ(米20) さつま芋のそぼろ煮(ミンチ) すまし汁(野菜)	蒸しパン(野菜) 野菜スープ
8 火	白身魚と野菜のケチャップ和え しいたけのすまし汁	みかん せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 魚のあんかけ	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ すまし汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) みかん
9 水	プロカリシチュー 野菜サラダ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) ブロッコリーシチュー 野菜サラダ	焼きいも 野菜スープ
10 木	バリバリおそば 卵スープ	牛乳 *焼きおにぎり	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜の煮物	全がゆ(米20) 南瓜のそぼろ煮(ミンチ・片栗) 卵スープ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
12 土	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) ほうれん草のトロトロ煮	あんかけごはん (ごはん・ミンチ・野菜・片栗) みそ汁	しらすがゆ(米20・野菜) すまし汁
14 月	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *焼き芋	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいもマッシュ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗粉) 胡瓜サラダ	黄粉がゆ(米20・黄粉) 野菜スープ
15 火	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリー煮物	全がゆ(米20) ブロッコリーのそぼろ煮(片栗) コーンスープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ
16 水	レバーの照り煮 人参とじゃがいものつや煮 大根とわかめのみそ汁	飲むヨーグルト マドレーヌ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトトマト	全がゆ(米20) レバーのトマト煮(ポテト) すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) ポテトサラダ
17 木	しらすとコーンの炊き込みご飯 豚ヒレのたった揚げ・キャベツのゆかり和 わかめのみそ汁・バナナ	ゼリー	ミルク	おじや(米10・だし・野菜) バナナ	おじや(米20・ミンチ・野菜) キャベツサラダ すまし汁(野菜)・バナナ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
18 金	チーズ入りハンバーグ 人参つや煮 オニオンスープ	牛乳 あられ おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ(玉ねぎ)	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・野菜・豆腐) 人参スティック・オニオンスープ	パンがゆ(ミルク) 野菜スープ
19 土	カレーうどん バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) バナナミルク(人参)	煮込みうどん (麺・ミンチ・野菜・だし) バナナ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
21 月	プロカリシチュー 野菜サラダ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) ブロッコリーシチュー 野菜サラダ	焼きいも 野菜スープ
22 火	白身魚と野菜のケチャップ和え しいたけのみそ汁	みかん せんべい		5分がゆ(米10) 魚のあんかけ	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ すまし汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) みかん
24 木	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と玉ねぎのみそ汁	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) ほうれん草のトロトロ煮	あんかけごはん (ごはん・ミンチ・野菜・片栗) みそ汁	しらすがゆ(米20・野菜) すまし汁
25 金	すきやき風煮 えのきと玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ほうれん草の マドレーヌ	ミルク	5分がゆ(米11) 白菜トロトロ煮	全がゆ(米20) さつま芋のそぼろ煮(ミンチ) すまし汁(野菜)	蒸しパン(野菜) 野菜スープ
26 土	バリバリおそば 卵スープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜の煮物	全がゆ(米20) 南瓜のそぼろ煮(ミンチ・片栗) 卵スープ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
28 月	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *みるくりこ	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいもマッシュ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗粉) 胡瓜サラダ	黄粉がゆ(米20・黄粉) 野菜スープ