

日曜	昼食	おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	午後おやつ
1 土	ミートドリア 胡瓜のサラダ コンソメスープ	ハイハイせんべい	・豆乳・豚挽肉・チーズ ・鶏肉・牛乳	・精白米・バター・薄力粉・砂糖 ・油・じゃがいも・ごま	・玉ねぎ・トマト缶・コーン・胡瓜・人参 ・青梗菜・塩昆布	牛乳 塩昆布のおにぎり
3 月	恵方巻き 松風焼き ブロッコリーのじゃこ和え 呉汁 ひとくちゼリー	野菜おせんべい	・かにかまぼこ・厚焼きたまご ・鶏ひき肉・豆腐・しらす ・水煮大豆・油揚げ・牛乳	・精白米・砂糖・マヨネーズ ・パン粉・ごま・薄力粉・片栗粉 ・油	・胡瓜・焼きのり・長ねぎ・ブロッコリー ・大根・人参・しめじ・レモン果汁	牛乳 節分クッキー
4 火	ごはん かに玉 もやし中華和え 豆腐のスープ オレンジ	りんごのゼリー	・たまご・かにかま・豆腐 ・ゼラチン・牛乳	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・ごま油・薄力粉・バター	・竹の子・長ねぎ・乾しいたけ・人参・もやし ・胡瓜・わかめ・白菜・玉ねぎ・オレンジ ・パン缶	牛乳 パイナップルケーキ
5 水	食パン 煮込みハンバーグ ひじき入りポテトサラダ トマトと卵のスープ ミルクゼリー	ミレービスケット	・豚挽肉・鶏挽肉・豆乳 ・たまご・牛乳・ゼラチン ・ゆで小豆	・食パン・パン粉・砂糖 ・じゃがいも・ごま・マヨネーズ ・ホットケーキミックス・油	・玉ねぎ・トマト缶・ひじき・人参 ・トマト・キャベツ	牛乳 小豆入り蒸しパン
6 木	ごはん ぶりの照り焼き 胡瓜の浅漬け 大根とわかめの味噌汁 パナナ	クラッカー	・ぶり・油揚げ・牛乳 ・チーズ	・精白米・食パン	・生姜・胡瓜・キャベツ・昆布・大根 ・人参・わかめ・パナナ・コーン・玉ねぎ ・ピーマン	牛乳 ピザトースト
7 金	ジャージャー麺 ブロッコリーの中華和え 豆腐のスープ ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・豚挽肉・豆腐・牛乳 ・鮭フレーク	・中華めん・油・砂糖・ごま油 ・片栗粉・精白米・ごま	・生姜・にんにく・長ねぎ・人参・ピーマン ・ブロッコリー・塩昆布・椎茸・玉ねぎ・にら ・みかん缶・もも缶・小松菜	牛乳 青菜と鮭のおにぎり
8 土	ごはん 肉じゃが キャベツと人参サラダ 小松菜と生揚げの味噌汁	ハイハイせんべい	・豚肉・生揚げ・牛乳	・精白米・じゃがいも・砂糖・油	・人参・玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ ・コーン・小松菜・椎茸	牛乳 ビスコ
10 月	ごはん 揚げ出し豆腐 胡瓜のごまサラダ じゃが芋と油揚げの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・豆腐・鶏肉・油揚げ・牛乳 ・たまご	・精白米・片栗粉・油・砂糖 ・ごま・じゃがいも ・ホットケーキミックス・バター	・大根・貝割れ大根・胡瓜・人参・キャベツ ・玉ねぎ・わかめ・オレンジ	牛乳 マーマレード マフィン
11 火	建国記念の日					
12 水	ホットドッグ フライドポテト 鶏肉と白菜のコーンシチュー いちご	ミレービスケット	・ソーセージ・鶏肉 ・牛乳・たまご・クリーム	・ロールパン・じゃがいも・油 ・薄力粉・砂糖 ・ホットケーキミックス	・レタス・人参・玉ねぎ・白菜・しめじ ・クリームコーン・いちご・もも缶	牛乳 誕生日カップケーキ
13 木	カレーライス フレンチサラダ ヨーグルトポンチ	クラッカー	・豚肉・脱脂粉乳・ヨーグルト ・牛乳・きな粉	・精白米・油・じゃがいも・砂糖 ・マカロニ	・にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・キャベツ ・胡瓜・コーン・みかん缶・もも缶・パン缶	牛乳 マカロニきなこ
14 金	オムライス グリーンサラダ キャベツとソーセージのスープ ココアプリン	たべっこペイビー	・鶏肉・たまご・牛乳 ・ソーセージ・豆乳・ゼラチン ・クリーム	・精白米・油・砂糖・バター ・じゃがいも・薄力粉	・玉ねぎ・レタス・トマト・胡瓜・水菜 ・レーズン・キャベツ・しめじ	牛乳 ハートクッキー
15 土	中華丼 さつまいもとツナのサラダ 青菜の味噌汁	ハイハイせんべい	・豚肉・ツナ缶・油揚げ ・牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・さつまいも・源氏パイ	・白菜・人参・もやし・長ねぎ・胡瓜 ・玉ねぎ・小松菜	牛乳 源氏パイ
17 月	ごはん おでん 青菜と人参のごま和え 豆腐の味噌汁 ひとくちゼリー	野菜おせんべい	・がんもどき・焼き竹輪 ・ソーセージ・うずら卵・豆腐 ・牛乳	・精白米・ごま・砂糖・食パン ・薄力粉・バター	・大根・ほうれん草・人参・わかめ ・えのきたけ・長ねぎ	牛乳 メロンパントースト
18 火	ごはん ツナとポテトのカレー卵焼き ひじきのサラダ 豆腐と青菜の味噌汁 オレンジ	りんごのゼリー	・ツナ缶・チーズ・牛乳 ・たまご・豆腐・脱脂粉乳	・精白米・じゃがいも・油 ・マヨネーズ・ごま・砂糖 ・薄力粉・バター	・玉ねぎ・ほうれん草・ひじき・人参 ・いんげん・長ねぎ・小松菜・オレンジ ・こまつな・オレンジ・南瓜	牛乳 南瓜のスコーン
19 水	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 青梗菜のスープ 牛乳ゼリー	ミレービスケット	・豆腐・豚挽肉・ロースハム ・牛乳・ゼラチン	・精白米・砂糖・片栗粉・ごま油 ・春雨・砂糖・ごま ・マカロニ・バター	・にんにく・生姜・玉ねぎ・長ねぎ・にら ・人参・胡瓜・青梗菜・えのき・わかめ ・ピーマン・トマト缶	牛乳 マカロニナポリタン
20 木	ごはん 鮭のチーズパン粉焼き キャベツとコーンのバターソテー なすと油揚げの味噌汁 パナナ	クラッカー	・さけ・粉チーズ・油揚げ ・牛乳・たまご	・精白米・薄力粉・パン粉 ・オリーブ油・バター・食パン ・マヨネーズ	・キャベツ・人参・コーン・なす・しめじ ・玉ねぎ・パナナ	牛乳 たまごサンド
21 金	豚汁うどん 鶏の照り焼き 胡麻和え ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・豚肉・鶏肉・牛乳	・うどん・砂糖・ごま・精白米 ・さつまいも	・大根・人参・しめじ・ごぼう・こねぎ ・もやし・いんげん・みかん缶・もも缶	牛乳 さつまいもおにぎり
22 土	ガパオライス キャベツのサラダ 豆腐のスープ	ハイハイせんべい	・鶏挽肉・生揚げ・牛乳 ・鮭フレーク	・精白米・砂糖・片栗粉・油 ・ごま	・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・なす・しめじ ・にんにく・生姜・キャベツ・人参・胡瓜 ・椎茸	牛乳 鮭おにぎり
24 月	振替休日					
25 火	ジャンバラヤ 海老とブロッコリーのサラダ 白菜のスープ オレンジ	野菜おせんべい	・鶏肉・ソーセージ・しばえび ・たまご・豚肉・牛乳・きな粉	・精白米・油・砂糖・マヨネーズ ・コッペパン	・玉ねぎ・マッシュルーム・人参・ピーマン ・パプリカ・にんにく・ブロッコリー・白菜 ・青梗菜・オレンジ	牛乳 きな粉揚げパン
26 水	ごはん 魚のフリッター キャベツとかにかまのサラダ 切干大根の味噌汁 ぶどうゼリー	ミレービスケット	・パンガシウス・かにかまぼこ ・生揚げ・ゼラチン・牛乳 ・クリームチーズ・ヨーグルト	・精白米・お好み焼き粉・油 ・砂糖・ホットケーキミックス	・キャベツ・コーン・切干大根・小松菜 ・人参・長ねぎ・ぶどうジュース・レモン果汁	牛乳 ホットチーズケーキ
27 木	ごはん 肉豆腐 ポテトサラダ もやしの味噌汁 パナナ	クラッカー	・豚肉・豆腐・油揚げ ・魚肉ソーセージ・牛乳	・精白米・しらたき・砂糖 ・片栗粉・じゃがいも ・マヨネーズ・ごま	・ごぼう・玉ねぎ・青梗菜・人参・もやし ・わかめ・えのき・パナナ・ひじき	牛乳 ひじきごはん おにぎり
28 金	ごはん 鶏肉のトマト煮 さっぱりマカロニサラダ コンソメスープ ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・鶏肉・ロースハム・牛乳 ・豚肉	・精白米・油・砂糖・マカロニ ・油・中華めん	・にんにく・玉ねぎ・いんげん・トマト缶 ・胡瓜・キャベツ・白菜・人参・わかめ ・みかん缶・もも缶・もやし	牛乳 やしそば

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
乳児基準栄養量	495kcal	16.0g	11.0g	157mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
今月の平均栄養量	490kcal	16.9g	15.1g	192mg	6mg	144μg	0.25mg	0.29mg	21mg	2.9g	1.7g
幼児基準栄養量	560kcal	18.2g	12.4g	225mg	1.8mg	158μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g	1.6g
今月の平均栄養量	572kcal	20.4g	17.8g	217mg	2.0mg	181μg	0.32mg	0.37mg	27mg	3.6g	2.0g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

食育だより

りとせ橋本こども園【令和7年 2月号】

立春を過ぎると暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続いていますね。インフルエンザなどの感染症も流行しています。たっぷり栄養と睡眠をとって、しっかり手洗いをし、元気に過ごしましょう。

2月2日 節分



1年の中で4つある季節の変わり目のうち、「立春」の前日にあたる日が節分です。今年の立春が2月3日なので、節分は2月2日ということになります。

節分の豆まきは、その季節の変わり目に起こりやすい体調不良（邪気=鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして鬼を退治するために使うのが大きな豆「大豆」です。生の大豆を撒くと芽が出て縁起が悪いとされ、必ず炒った大豆を使用します。

ご家庭で豆まきをするときには、小袋入りの豆を使用したり、落花生の殻ごと撒いたりして、豆の誤嚥・窒息事故が起こらないよう、十分注意してください。

そう組 クッキーづくり

そう組のみんなから「クッキーを作りたい」とリクエストがあり、1月にそう組初めてのクッキングを行いました。事前に作り方や約束事を覚え、作ったクッキーはどうする？自分たちだけで食べて楽しむ？と聞いてみたところ、

「園のみんなに配る！食べてもらう！」と即答したそう組さん。それではたくさん作ってもらおうと、ひとり5人分の材料を用意しました。今回はビニール袋の中で材料を混ぜ合わせる方法でクッキーづくりスタート！みんな真剣な表情でバターを柔らかくし、こぼさないように小麦粉を入れて、更に揉み合わせます。まとまった生地を麺棒で薄く伸ばして好きな型で抜きます。これで大丈夫なのか心配したり黙々とマイペースに生地を捏ねたり、途中で飽きちゃったり様々でしたが、みんなに食べてもらいたい！とバターの香りのサクサククッキーをたくさん焼き上げることができました

材料《1人分》

- ・バター 8g
- ・小麦粉 15g
- ・砂糖 5g

作り方

- ①ビニール袋にバターを入れ、柔らかくなるまで手で揉む
- ②振るっておいた小麦粉と砂糖を加え、粉っぽさがなくなるまで更に揉む
- ③ぼろぼろまとまってきたらビニールを開き、手でまとめ、ひとまとまりにする
- ④麺棒で5mmの厚さに伸ばし、好きな形に抜く
- ⑤オーブン170℃で12～15分ほど焼く

世界のお米料理

25日アメリカ「ジャンバラヤ」

アメリカ南部のルイジアナ州の郷土料理で、スペインのパエリアが起源とされていますが、魚介類は使用せず、肉と野菜を具材としてチリソースなどでスパイシーに炊き上げます。園では辛みをなくして調理します。

今月の行事食

3日 節分献立

- 恵方巻
- 松風焼き
- ブロッコリーのじゃこ和え
- 呉汁
- カップゼリー
- おやつ：節分クッキー

14日 バレンタイン献立

- オムライス
- グリーンサラダ
- キャベツのスープ
- ココアプリン
- おやつ：ハートクッキー