

# 令和5年 2月分 1～5歳児 献立予定表

マハヤナ第二保育園

日	曜日	行事	食		午後3時 おやつ	主 な 材 料			昼食と3時おやつ の 総カロリー (3歳以上児)	延長保育 補食	
			主食	主菜 副菜 汁物 その他		赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える			
1	水		押し麦納豆ごはん 大根の和風サラダ りんご	鶏肉と根菜の鍋照り 茄子ととろろ昆布のみそ汁	枝豆入りひじき おにぎり すめ 牛乳	ひきわり納豆 鶏肉 木綿豆腐	七分付き米	大根 胡瓜 茄子	599kcal	塩昆布 おにぎり	
2	木	涅槃会	ごはん 焼売 れんこんサラダ 白菜ミルクスープ パナナ		涅槃会子 きながけ 麦茶	豚挽肉 絹豆腐 ベーコン ウインナー	七分付き米 しゅうまいの皮	チンゲン菜 人参 玉ねぎ	599kcal	ごま塩 おにぎり	
3	金	節分会	ゆかりごはん 鱈の梅煮 大豆とさつま芋の胡麻からめ 白菜といんげんのみそ汁 いやかん		鬼ケーキ 麦茶	鱈 大豆	七分付き米	白菜 いんげん ほうれん草	598kcal	わかめ おにぎり	
4	土		ごはん 厚揚げの味噌炒め ツナサラダ 玉ねぎと南瓜の清汁 パイナップル		おかか おにぎり 麦茶	厚揚げ 豚挽肉 ツナ	七分付き米	きゃべつ ピーマン こねぎ	590kcal	ビスケット	
5	日	お休み									
6	月	5歳 ありがとう参観	しじみの炊き込みごはん 松風焼き(青のり・ごま) たくあん フロッコリーの和え物 花麩とわかめのみそ汁 りんご		ホットドック 小魚 麦茶	しじみ 鶏卵 油揚げ 鶏挽肉 ウインナー	七分付き米 ロールパン	もやし フロッコリー 玉ねぎ	590kcal	ゆかり おにぎり	
7	火	誕生会	お赤飯 カレイのゆかり揚げ 胡瓜とささみの甘酢和え 手まり麩と三つ葉の清汁 いちご		ココア ロールケーキ 牛乳	カレイ ささみ	七分付き米 もち米	胡瓜 三つ葉 人参	594kcal	鮭おにぎり	
8	水		うめごはん レバニラ炒め マセドアンサラダ オニオンスープ オレンジ		ふかし芋 すめ 牛乳	レバー チーズ ベーコン	七分付き米	ニラ もやし 玉ねぎ	590kcal	たぬき おにぎり	
9	木	マラソン大会	ごはん 味噌カツ 千切りきゃべつ なます のりのみそ汁 パインヨーグルト		焼きビーフン 麦茶	豚肉 鶏卵 ウインナー 木綿豆腐	七分付き米 ビーフン	大根 きゃべつ えのき	597kcal	おかか おにぎり	
10	金	避難訓練	雑穀ドライカレー きゃべつの納豆和え 大豆入りスープ パナナ		五平餅 麦茶	豚挽肉 ひきわり納豆	七分付き米 雑穀米	チンゲン菜 ほうれん草 人参	591kcal	塩昆布 おにぎり	
11	土	建国記念の日									
12	日	お休み									
13	月		ごはん 鮭のり風味焼き たくあん きゃべつの醤油マヨ和え 豚汁 テコボン		ジャージャー麺 麦茶	鮭 豚肉 豚挽肉 油揚げ	七分付き米 干し中華麺	胡瓜 ごぼう 長ねぎ	599kcal	わかめ おにぎり	
14	火		麻婆丼 もやしのごま和え 白菜と肉団子のスープ オレンジ		牛乳もち 麦茶	木綿豆腐 豚挽肉 鶏挽肉	七分付き米 春雨	もやし 白菜 チンゲン菜	599kcal	ゆかり おにぎり	
15	水		ばくだん丼 鶏のパン粉焼き 胡瓜の塩昆布おかか和え 里芋のみそ汁 ヨーグルト		トマトリゾット 麦茶	ひきわり納豆 刻みチーズ 鶏肉 鶏挽肉	七分付き米	人参 玉ねぎ トマト	591kcal	ごま塩 おにぎり	
16	木		ごはん ひき肉と竹輪のきんぴら 鮭入りポテトサラダ 小松菜と油揚げの清汁 りんご		麩のきなこ ラスク 牛乳	豚挽肉 鮭フレーク 焼き竹輪 油揚げ	七分付き米 焼き麩	れんこん 小松菜 えのき	599kcal	鮭おにぎり	
17	金		シーチキンピラフ タンドリーチキン 野菜の浅漬け コーンスープ パナナ		ブルーベリー ジャムサンド 小魚 麦茶	ツナ 鶏肉 ベーコン	七分付き米 食パン	茄子 きゃべつ ピーマン	591kcal	カリカリ梅 おにぎり	
18	土		ごはん 肉じゃが マカロニサラダ ほうれん草と大根のみそ汁 ブチゼリー		鶏そぼろ おにぎり 麦茶	豚肉 鶏挽肉	七分付き米 マカロニ	ほうれん草 もやし 大根	590kcal	せんべい	
19	日	お休み									
20	月		ごはん 鱈の竜田揚げ ほうれん草の磯辺和え ニラとねぎのみそ汁 桃のヨーグルト		ナポリタン スパゲッティ 麦茶	鱈 ウインナー	七分付き米 スパゲッティ	大根 ニラ 人参	596kcal	おかか おにぎり	
21	火	お別れ会 会食	☆お楽しみメニュー☆								塩昆布 おにぎり
22	水		肉納豆ごはん 筑前煮 胡瓜とわかめの酢の物 きゃべつとしめじのみそ汁 いやかん		フレンチ トースト 牛乳	ひきわり納豆 鶏挽肉 鶏肉 鶏卵	七分付き米 食パン	れんこん かぶ しめじ	599kcal	たぬき おにぎり	
23	木	天皇誕生日									
24	金		ごはん チンジャオロース 豆サラダ ワンタンスープ パナナ		りんごの コンポート 牛乳	豚肉 大豆	七分付き米 しゅうまいの皮	ピーマン 胡瓜 玉ねぎ	591kcal	ゆかり おにぎり	
25	土		親子丼 さつま芋サラダ なめこと豆腐のみそ汁 パイナップル		鮭おにぎり 麦茶	鶏肉 鶏卵 木綿豆腐 鮭フレーク	七分付き米	三つ葉 なめこ 小松菜	590kcal	ビスケット	
26	日	お休み									
27	月		手作り梅干しごはん ひじき入り厚焼き卵 フロッコリーの塩茹で 切干大根サラダ 南瓜と長ねぎの清汁 テコボン		カレー にゅうめん 麦茶	鶏卵 鶏挽肉 ハム 豚肉	七分付き米 冷麦	胡瓜 人参 玉ねぎ	590kcal	ごま塩 おにぎり	
28	火		高菜チャーハン 春雨ともやしの炒め物 竹の子の中華スープ ブルーベリーヨーグルト		ウインナーと チーズの蒸しパン おしゃぶり昆布 麦茶	豚挽肉 豚肉 鶏卵 ウインナー 刻みチーズ	七分付き米 春雨	チンゲン菜 ニラ もやし	599kcal	わかめ おにぎり	

★目標エネルギー値：590kcal  
(乳児クラスは幼児クラスの約80%量になります。)

平均エネルギー値  
594kcal

**2月の食育目標「楽しい雰囲気の中でマナーを守り、友達と一緒に食事を味わおう！」**  
**※ご家庭で食べた事がない食材やアレルギーの心配な食材がありましたらご相談ください。**



# 2月食育だより

令和5年1月27日発行  
令和4年度 第11号  
マハヤナ第二保育園



2023年を迎えてから、早いもので1ヶ月が経とうとしています。また、今年度も残すところあと2ヶ月となりました。忙しい日々が続きますが、今まで以上に毎日を大切に過ごしていきたいですね。

2月は立春を迎えて暦の上では春になりますが、まだ寒く、空気の乾燥した日が続きます。手洗いやうがい、睡眠、そして食事を取り、新しい季節を元気に過ごしましょう！

今年の節分は2月3日です。給食では、みんなが1年健康に過ごせるよう願いを込めて、『鰯』や『大豆』といったゆかりのある食材や、おやつ『鬼ケーキ』を提供します！



## 今月の目標 「楽しい雰囲気の中でマナーを守り、友だちと一緒に食事を味わおう！」

大豆はさまざまな栄養素が含まれている、バランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、『畑の肉』とも言われています。大豆からできるものには、もやし・枝豆・油・きなこ・味噌・醤油・豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食べて、大豆のパワー吸収し、毎日元気に過ごしましょう！！

### ＜大豆とさつま芋の胡麻からめ ～4人分～＞

○さつま芋…120g ○大豆水煮…80g ○片栗粉…大さじ1 ○油…大さじ2

◎醤油…大さじ1/2 ◎みりん…大さじ1/2 ◎砂糖…大さじ1/2 ○胡麻…大さじ1

①さつま芋は1cmコロコロに切る。(下茹でする。) ◎を煮立たせておく。胡麻は炒っておく。

②さつま芋と大豆水煮の水気を切り、片栗粉をまんべんなく絡める。

③②を油で炒めて、煮立たせた◎と、炒ったごまを和える。

### ～今月の行事食～

#### \*2日(木)涅槃会

おやつに『涅槃団子きなこがけ』をいただきます。

#### \*3日(金)節分会

昼食は、『鰯の梅煮』や『大豆とさつま芋の胡麻からめ』、おやつには『鬼ケーキ』をいただきます。

#### \*7日(火)誕生会

給食では『お赤飯』や『カレーのゆかり揚げ』、おやつでは『ココアロールケーキ』でお祝いします。

#### \*21日(火)お別れ会食

会食メニューは楽しみにしててください♪



### ～今月のクッキング～

今月のクッキングは、毎年恒例の『味噌作り』を行います♪

今年最後のクッキングです！大豆と米麴を原料に、みんなで力を合わせて一から味噌を作ります♪  
じっくり茹でた大豆を、粒が残らないよう潰し、塩切り麴を混ぜてから樽に詰めます。

◎クッキングの際は爪の点検をします。前日に必ずご家庭でご確認ください。爪が長い場合や不衛生な場合は参加出来ませんのでご了承ください。



### ☆さくら組リクエストメニュー☆

1月に引き続き、2月もさくら組の好きなリクエストメニューを献立に入れていきます！楽しみにしててください♪



13日(月) ジャーチャー麺

14日(火) 牛乳もち

15日(水) ばくだん丼

16日(木) 麩のきなこラスク

17日(金) コーンスープ

24日(金) りんごのコンポート

27日(月) カレーにゆうめん

