

2月 がつのこんだて

令和6年度 東山こども園

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	10	冬野菜のクリームシチュー 切り干し和風サラダ くだもの	おにぎり	鶏肉 じゃがいも 里芋 玉ねぎ 人参 大根 コーン缶 ブロッコリー 切り干し大根 キャベツ ツナ 昆布 佃煮 マヨネーズ	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚	月	3	つみれ汁 大豆の揚げ煮 くだもの	おにぎり	魚すり身 土しょうが 大根 人参 ごぼう 油揚げ 豆腐 みそ ねぎ 大豆 ウィンナー じゃがいも コーン缶 人参 ケチャップ	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚
			ごはん							ごはん			
火	25	すき焼き風煮 にんじんしりしり くだもの	おにぎり	牛肉 白菜 人参 麩 しらたき ごぼう 大根 焼き豆腐 ねぎ 人参 たら かつお 豆腐 たまご もやし にんにく	パン牛乳	菓子牛乳 小魚	火	4	鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ 中華スープ くだもの	おにぎり	鶏手羽中 マーマレード にんにく 大根 人参 ブロッコリー コーン缶 ハム マヨネーズ マロニー 玉ねぎ 人参 わかめ たまご もやし ごま油	菓子牛乳 チーズ	菓子牛乳 チーズ
			ごはん							ごはん			
水	12 26	ポークビーンズ そうめんサラダ くだもの	おにぎり	大豆 じゃがいも マカロニ 豚肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ ハヤシルウ そうめん きゅうり ハム マヨネーズ	かつお節とごまのごはん (かつおぶし ごま しょう油)	菓子牛乳 小魚	水	5	たまごうどん マセドアンサラダ くだもの	おにぎり	うどん たまご 玉ねぎ 人参 鶏肉 ほうれん草 かまぼこ 油揚げ 土しょうが じゃがいも ウィンナー きゅうり 人参 コーン缶 チーズ マヨネーズ	カレー昆布 ごはん (昆布佃煮 マヨネーズ ルウ)	菓子牛乳 するめ
			ごはん							ごはん			
木	13 27	ししゃものサクサク揚げ 酢の物 みそ汁 くだもの	おにぎり	ししゃも 小麦粉 ベーキングパウダー 青のり キャベツ わかめ きゅうり かにかまぼこ 豆腐 油揚げ 玉ねぎ もやし ねぎ みそ	菓子牛乳 干しいも	菓子牛乳 干しいも	木	6	さかなのみぞれ煮 はるさめサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり	魚 片栗粉 油 大根 しょう油 マロニー キャベツ 人参 きゅうり かにかまぼこ ドレッシング 豆腐 わかめ 油揚げ 玉ねぎ ねぎ みそ	パン牛乳	おにぎり牛乳
			ごはん							ごはん			
金	14 28	だいこんカレー グリーンサラダ くだもの	ごはん	豚肉 じゃがいも 大根 人参 玉ねぎ ルウ 福神漬 キャベツ きゅうり ドレッシング	チョコサンド (食パン ココア バター 砂糖)	牛乳	金	7	ぎょうざ丼 スパゲティサラダ くだもの	ごはん	豚挽肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ 餃子の皮 ごま油 にんにく スパゲティ きゅうり ハム マヨネーズ	レモンクッキー 牛乳 (ホットケーキミックス バター レモン果汁)	
土	1 15	パン 牛乳 幼児 はっぴょう会					土	8 22	乳児 はっぴょう会 パン 牛乳				
金	21	たんじょう会	菜の花ごはん マカロニサラダ	豚肉のしょうが焼き すまし汁 くだもの				菜の花 たまご ごま こめ 豚肉 玉ねぎ 土しょうが しょう油 マカロニ ハム じゃがいも ブロッコリー マヨネーズ 豆腐 花魁 かまぼこ みつば		米粉のバレンタインチョコケーキ 牛乳			



「鬼はそと!」「福はうち!!」

立春の前日2月3日は節分です。厄除けに豆をまき、鬼を払います。いり豆は、健康に1年過ごせるように歳の数だけ食べます。戸口に焼嗅(やいかかし)といってヒヤザキにイワシの頭刺したものを置きます。ヒヤザキのトゲとイワシの臭いで鬼の侵入を防ぎます。また節分に食べると縁起が良いとされ日本全国に広まった恵方巻。神様のいる方向(2025年は西南西)を向いて、願い事を思いながら食べるとよいとされています。

恵方巻とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。七福神にちなんで7種類の具材を入れるとよいとされています。

＜恵方巻の定番食材＞

- きゅうり・・・その名前から「9つの利」
- えび・・・紅白の色から「めでたい」
- 桜でんぶ・・・鯛をほくしているから「めでたい」
- かんぴょう・・・細長い形から「長寿」
- うなぎ あなご・・・力強さや長い姿から「出世」「長寿」
- しいたけ・・・傘の形が陣笠(じんがさ)に似ていることから「護身」
- たまご・・・黄色を金にみだてて「金運」



☆乳児の午前のおやつは菓子・牛乳です
☆今月のお茶は「番茶」です
☆参考資料「こどもの栄養」他

まめ知識 ～大豆を食べよう～

大豆はマメ科のダイズ属に分類されます。「畑の肉」ともいわれたんぱく質を豊富に含んでいます。大豆というと一般的には黄大豆を指しますがその他にも青大豆(きなこ)、黒大豆(黒豆)などがあります。

☆大豆からできている食べ物

- ・豆乳、豆腐、油揚げ、がんも、高野豆腐、おから
- ・大豆を若い(若い)うちに収穫したものが枝豆
- ・大豆から みそ、しょう油などの調味料が作られます
- ・納豆、もやし、きなこも大豆製品です



☆大豆を食べるとこんないいことが()-☆

- ・良質な植物性たんぱく質を含み、これぞ「畑の肉」といわれる理由です。
- ・カルシウム、鉄などのミネラルをバランスよく含んでいます
- ・ビタミン類が豊富で、油と合わせることで吸収がよくなります
- ・大豆やおからには食物繊維がたっぷり含まれています



＜消費期限と賞味期限＞

加工食品には「消費期限」または「賞味期限」が表示されています。開封せずに袋や容器に書かれた保存方法を守った場合に、安全やおいしさが約束された期限が示されています。ふたつの違いを知り、食品を無駄にしないようにしましょう。

●消費期限

記載された「年月日」まで、安全に食べられる期限のこと。ケーキ、総菜 弁当など、傷みやすい食品に表示されています。



●賞味期限

記載された「年月日」まで、品質が変わらずにおいしく食べられる期限のこと。菓子・カップ麺・ペットボトル 飲料など、すぐには傷みにくい食品に表示されています。

