

2024.2.1
あおぞら保育園

2月号

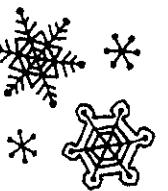
今月の目標
風邪に負けない
体力づくり

暦の上では春が近づいてきていますが、まだまだ寒いのがこの時期です。2月は節分があります。節分には季節を分けると言う意味と、季節の変わり目なので体調に気を付けるという意味もあります。健康に過ごせることを願って、保育園では1日に豆まきを行います。

発表会まであと少しです。毎日の食事では栄養のあるものを食べて体調を整え寒さを乗り切りましょう。



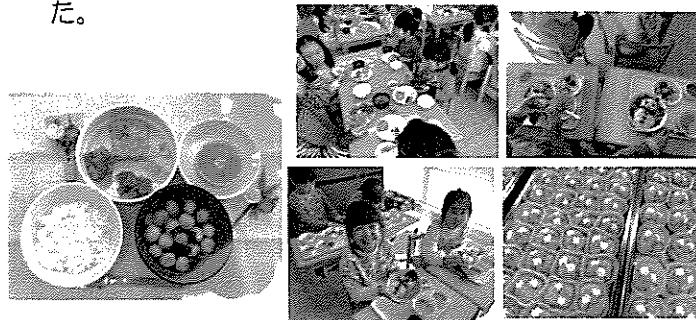
★ 1月の食育 ★



* お節とお誕生日会（幼児） *

* 七草粥 *

1/9はお節メニューでした。松風焼きやれんこんのきんぴらなど、1年の幸せを願って食べました。10日の新年会、お誕生日会は雪だるまのカレーでした。幼児クラスはのりで顔を作りましたが、顔だけではなく手やバケツの帽子を作っているお友だちもいましたよ。かわいい雪だるまがたくさんできあがりました。



* 玉ねぎの皮むき *

ことり組さんが、雪だるまカレーの玉ねぎの皮むきのお手伝いをしてくれました。カレーにはたくさんの玉ねぎを使用するので皮むきのお手伝いは本当に助かります。ことり組さん、どうもありがとうございます。



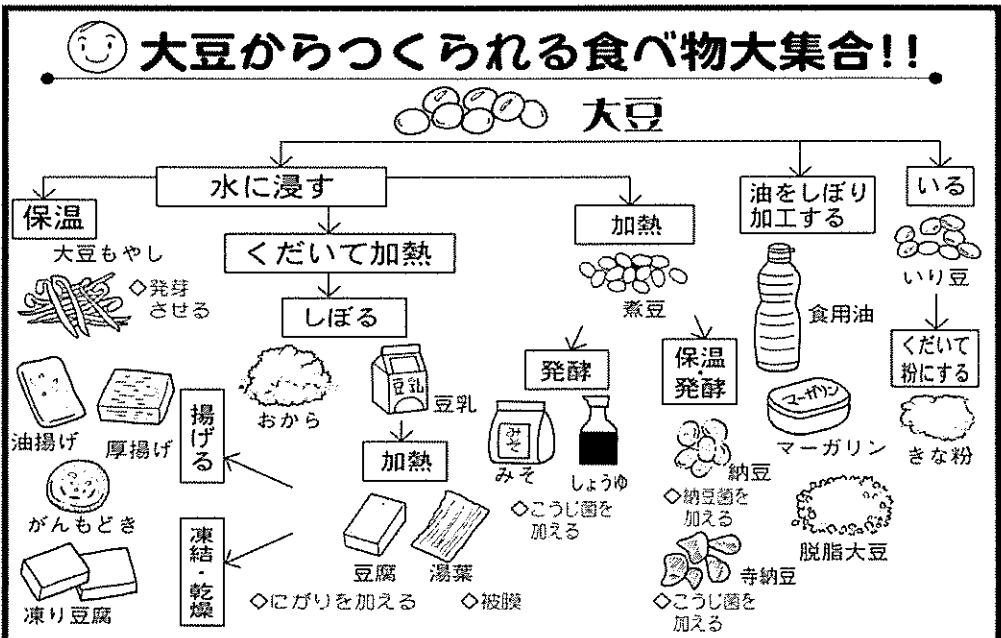
* お弁当給食 *

発表会のリハーサルの日はお弁当給食です。いつもの給食メニューなのですが、お弁当箱に詰めるだけでも目先が変わり、いつもよりよく食べててくれます。



畑のあ肉 大豆

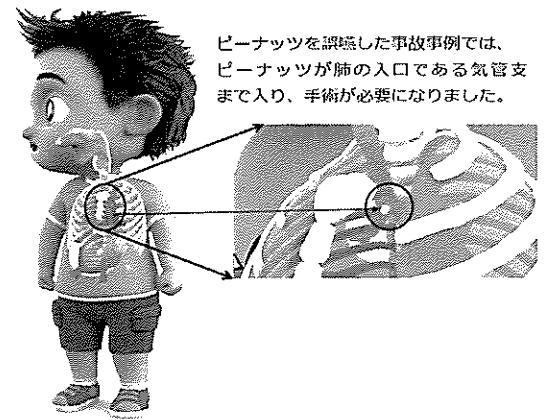
大豆は良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと調理加工され食べられています。大豆そのもので食べるよりも豆腐などに加工されることで、消化吸收も良くなります！



食品による子どもの窒息・誤嚥(にえん)事故に注意

硬い豆やナツツ等は5歳以下の子どもには食べさせないで

厚生労働省の人口動態調査によると、平成 26 年から令和元年までの 6 年間に、食品を誤嚥して窒息したことにより、14 歳以下の子どもが 80 名死亡していました。そのうち 5 歳以下が 73 名で 9 割を占めていました。（消費者庁公表資料 2021 年 1 月 20 日より）



1) 豆やナツツ類など、硬くてかみ碎く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。喉頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく碎いた場合でも、気管に入りこんでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。

2) ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。乳幼児には、4等分する、調理して軟らかくするなどして、よくかんで食べさせましょう。

3) 食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、立いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクがあります。

4) 節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。

2月10日は世界マメの日です。

マメ（あずき、いんげん豆、えんどう豆、そら豆、ひよこ豆、レンズ豆など）は世界中で広く栽培されており、栄養豊富な食料として私たちの健康づくりに役立つだけではなく、持続可能な食料生産システムの構築や飢餓の撲滅に貢献する重要な作物です。2月の献立はマメを多く取り入れています。豆類を使用する際は、やわらかく茹でて使用したり、食べる際の子どもたちへの注意喚起を徹底していきます。おやつのマカロニなどは大人気メニューです。



つき組さんが作った手作り味噌が美味しく出来上がりました。給食やミニ調理に取り入れる予定です！

おはなごはん

予 定

献 立 表

あおぞら保育園

日 ノ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)	10時おやつ		
			3時おやつ	3時おやつ	
01	おにごはん (ケチャップライス&焼きそば) 木 木 木	大豆と野菜のスープ みかん ワインソテー 大根サラダ(じゃこ)	蒸し中華丼、米、牛乳、ウインナ 小麦粉、さつまい も、なたね油、三 温糖、押麦、ごま 油、大豆(乾)	みかん、たまねぎ、にん かつおだし汁、じん だいこん、はくさ ケチャップ、や い、もやし、キャベツ、きそばソース、 かぼちゃ(冷凍)、さゆ うり、ピーマン、にん にく、あおのり よ	牛乳(乳児) 米ボーロ かぼちゃおにパンケーキ 牛乳(幼・乳)
02	焼き鳥丼 春雨ソテー 金 金 金	米、さつまいも、牛乳、鶏もも肉 はるさめ、三温糖 、なたね油、ごま 油、ビスケット (淡色辛みそ) 、ハム	たまねぎ、バナナ、キャ 煮干だし汁、し べつ、にんじん、こまつ ようゆ、食塩、 な、ねぎ、すりおろしり んご、白こし うり、白こし うり、にんにく	牛乳(幼・乳) ピスケット アスパラピスケット 牛乳(幼・乳)	
05	スパゲティミートソース 月 月 月	スパゲティ、米、牛乳、豚ひき肉 じゃがいも、ノン 木綿豆腐、ベ エッグマヨネーズ 、なたね油、三温 糖	みかん、たまねぎ、にん かつおだし汁、じ ん、ダイストマト、り ケチャップ、食 んご、きゅうり、ほうれ んとう、トマトピューレ、 しゃゆ、米 、セロリ、ひじき、焼 餅、白こし うり、しょうが、にん にく	牛乳(乳児) センペイ(AM) 塩おにぎり 牛乳(幼・乳)	
06	ごはん 火 火 火	ニラと生揚げの味噌汁 バナナ 味噌マヨネーズ和え(小松菜・もやし)	米、三温糖、ノン エッグマヨネーズ 、ビスケット ヨーグルト、さ け、生揚げ、い んげんまめ (乾)、米みそ (淡色辛みそ) 、サラダちくわ 、牛乳	バナナ、こまつな、緑豆 煮干だし汁、本 もやし、たまねぎ、に らみりん、しょ う、にんじん、うめ干し、ゆ ごま	牛乳(幼・乳) ピスケット ヨーグルト ピスケット 麦茶
07	パンズパン 水 水 水	あまなつ 鶏肉のアップルソース焼き ビーフンサラダ キャベツと卵のスープ	コッペパン、米粉 、マーガリン、ビ ーフン、コーンフ レーク、三温糖、 ノンエッグマヨネ ーズ	なつみかん、きゅうり、かつおだし汁、 たまねぎ、キャベツ、に しようゆ、食塩 んじん、すりおろしりん、こし ご缶、白しらふどう	牛乳(乳児) センペイ(AM) 米粉コーンフレーククッキー 牛乳(幼・乳)
08	ごはん 木 木 木	りんごと高野豆腐の味噌汁 りんご 切り干し大根の炒め煮 磯和え(ほうれん草・コーン)	米、薄力粉、さと いも、三温糖、な たね油 牛乳、かじき、 みみそ(淡色辛 みそ)、ダイス チーズ、凍り豆 腐、脱脂粉乳、 油揚げ	りんご、ほうれんそう、煮干だし汁、か にんじん、たまねぎ、こつおだし汁、し まつな、コーン(冷凍)、ようゆ、酒、本 んげん、白しらふどう、 きざみのり、しょ うが	牛乳(幼・乳) 米ボーロ チーズ蒸しパン 牛乳(幼・乳)
09	にんじんごはん 火 火 火	豆乳スープ いちご カリフラワーのから揚げ 白菜とりんごのサラダ	米、じゃがいも、 薄力粉、片栗粉、 生パン粉、三温糖 、米粉、マーガリ ン、なたね油、無 塩バター	牛乳(乳児) ピスケット 牛乳(乳児) ピナ ナラフロー 牛乳(幼・乳) 	牛乳(乳児) ピスケット 牛乳(乳児) ピナ ナラフロー 牛乳(幼・乳)
10	カレーピラフ 土 土 土	グリーンサラダ かぶとえのきのスープ オレンジ	米、押麦、なたね 油、無塩バター、 揚げせんべい 牛乳、木綿豆腐 、鶏もも肉(皮 付き・小間)	オレンジ、たまねぎ、き かつおだし汁、 ゅうり、レタス、かぶ、 しょうゆ、食塩 んじん、えのきだけ、 、米粉、酒、カ ーン(冷凍)、かぶ・ レタス、白こし 葉、ピーマン、カットわ かめ	牛乳(幼・乳) 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)
13	チンジャウロース丼 火 火 火	華風野菜炒め 大根とチングン菜のスープ バナナ	米、小麦粉、無塩 牛乳、豚肉(も バター、三温糖、 も・干切り)、 なたね油、片栗粉 、ごま油 牛乳、豚肉(も バター、三温糖、 も・干切り)、 なたね油、片栗粉 、ごま油 牛乳、豚肉(も バター、三温糖、 も・干切り)、 なたね油、片栗粉 、ごま油	バナナ、たまねぎ、キャ かつおだし汁、 ベツ、だいこん、ピーマ しようゆ、食塩 ん、だけのこ(ゆで)、 、酒、白こし もやし、チングンサイ、う にんじん、にら、しょ が、白しらふどう、 にんにく	ピスケット 牛乳(幼・乳) おからと小豆のスコーン 牛乳(幼・乳)
14	ロールパン 水 水 水	あまなつ 鶏肉の変わりソース 花野菜サラダ マカロニ野菜スープ	ロールパン、米、牛乳、鶏もも肉 じゃがいも、さと いも、マカロニ、 ノンエッグマヨネ ーズ、なたね油、 片栗粉、小麦粉、 三温糖	なつみかん、たまねぎ、かつおだし汁、 か にんじん、しょ うゆ、米粉 んにく よ	飲むヨーグルト せんべい(AM) 里芋ごはん 牛乳(幼・乳)
15	きびごはん 木 木 木	かぼちゃと生揚げの味噌汁 オレンジ いそ煮 野菜のおひたし	米、食パン、きび 鰯のごま焼き オレンジ 木 いそ煮 野菜のおひたし	オレンジ、はくさい、か 煮干だし汁、か ぼちゃ、こまつな、にん つおだし汁、じ ん、たまねぎ、いんげ ようゆ、本みり ん、ひじき、すりこま ん、酒 干ししいたけ	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) きなこトースト 牛乳(幼・乳)
16	タンメン 高野豆腐のふわふわ煮 金 りんご	かぼちゃと生揚げの味噌汁 オレンジ いそ煮 野菜のおひたし	蒸し中華丼、米 、ノンエッグマヨ も・干切り)、卵 ネーズ、ごま油、 、凍り豆腐、ツ なたね油、三温糖 ナス煮缶	りんご、しゅんぐく、に かつお・昆布だ んじん、キャベツ、に らし汁、かつおだ し汁、もやし、ねぎ、 たまね しげ、食塩、本みり ん、ひじき、すりこま ん、酒 干ししいたけ	牛乳(幼・乳) 米ボーロ 米粉のら焼き 牛乳(幼・乳)

日 ノ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)	10時おやつ	
			3時おやつ	3時おやつ
17	ごはん 木 土 一	バナナ 酢豚 きやべつの塩昆布和え ピーフンスープ	米、片栗粉、ビ ーフン、三温糖 、なたね油、ご ま油、ピスケット 牛乳、豚肉(も も)、木綿豆腐 イン缶、ねぎ、だけ のこ(ゆで)、こまつな きゅうり、ピーマン 、塩こんぶ、しょ うが、干ししいたけ、ゼ リ	牛乳(幼・乳) ピ スケット ミニゼリー 牛乳(幼・乳)
19	ごはん 月 月	なすと油揚げの味噌汁 オレンジ じゃが芋のきんぴら かぶのゆかり和え	米、じゃがいも 、三温糖、ごま 油、なたね油、米 みそ(淡色辛みそ) 、油揚げ 牛乳、豚肉(も も・小間)、 にんじん、なす、ね ぎ、たまねぎ、き ゅうり、かぶ、ご ぼう、にら、いん げん、かぶ、葉 、にんにく、しょ うが	煮干だし汁、 しゅうゆ、酒 牛乳(幼・乳) ピ スケット 牛乳(幼・乳)
20	五目うどん 火 甘酢和え 一	五目うどん わかさぎのから揚げ 甘酢和え パイン	ゆでうどん、片 栗粉、三温糖、 なたね油 牛乳、わかさぎ 、鶏もも肉(皮 付き・小間)、 チーズ、油揚げ 、米みそ(赤色 辛みそ) 板こんにゃく、パイナ ップル、こまつな、綠 豆もやし、だいこん 、にんじん、だけの こ(ゆで)、ねぎ、し めじ、ごぼう、すりこ ま、しょ うが	かつお・昆布 だし汁、しょ うゆ、本みり ん、食塩、酒 牛乳(幼・乳) ミ ボーロ 味噌田楽 チーズ 牛乳(幼・乳)
21	オーロラドリア 水 水	オーロラドリア 海藻サラダ ワンタンスープ バナナ	米、無塩バター 、押麦、ワンタ ンの皮、薄力粉 、なたね油、ご ま油 牛乳、ピザチ ーズ、鶏もも肉 (皮付き・小 間)、豚肉(も も・小間)、か づお節 バナナ、にんじん、た まねぎ、レタス、き ゅうり、チングンサイ、 もやし、ねぎ、ビーマ ン、海藻ミックス、し ょうが、干ししいたけ 、きざみのり	かつおだし汁 、しょ うゆ、ケチャッ プ、本みりん、酒 牛乳(乳児) ビ スケット おかげチャーハン 牛乳(幼・乳)
22	ごはん(ラップおにぎり) 木 木	大根と油揚げの味噌汁 さばのゆず味噌焼き 五色煮 磯和え(キャベツ・小松菜)	米、薄力粉、三 温糖、なたね油 牛乳、さば、米 みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、脱脂 粉乳 みかん、だいこん、キ ャベツ、こまつな、に んじん、板こんにゃく 、たまねぎ、だけの こ(ゆ で)、ごぼう、い んげん、ゆず果皮、焼 きのり、きざみのり	煮干だし汁、 かつおだし汁 、ケチャッ プ、しょ うゆ、本みりん、酒 牛乳(乳児) ビ スケット アメリカンドックケー キ 牛乳(幼・乳)
24	あんかけチャーハン 一 土 一	あんかけチャーハン 酢の物 ほうれん草と豆腐のスープ オレンジ	米、片栗粉、ご ま油、なたね油 、三温糖、揚げ せんべい 牛乳、木綿豆腐 、鶏もも肉(皮 付き・小間) オレンジ、もやし、き ゅうり、チングンサイ 、たまねぎ、ほうれ んそう、だけのこ(ゆ で)、にんじん、干し しいたけ、カットわ かめ、しょ うが	かつおだし汁 、しょ うゆ、米酢、食塩、 白こし う 牛乳(幼・乳) 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)
26	ごはん 一 月 一	なめこの味噌汁(小ネギ) バナナ さつま芋の炒め煮 ごま酢和え	米、さつまいも 、マカロニ、三 温糖、なたね油 牛乳、さけ、木 綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ) 、きな粉 バナナ、綠豆もやし 、なめこ、きゅうり、 にんじん、葉 ねぎ、ごま、こんぶ 、ごま酢和え	煮干だし汁、 かつおだし汁 、米酢、し ゅうゆ、食塩、 本みりん 牛乳(幼・乳) 米ボーロ マカロニきなこ 力ミカミ昆布 牛乳(幼・乳)
27	食パン(はちみつ&マーガリン) 火 火 一	鶏肉のバジル焼き いよかん スパゲティソテー コーンチャウダー	食パン、米、ス パゲティ、はち みつ、マーガリン 、押麦、無塩 バター、薄力粉 、なたね油 牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、し らす干し、ベー コン いよかん、たまねぎ、 コーンクリーム(冷 凍)、にんじん、ビーマ ン、うめ干し、にんにく 、きざみのり	かつお・昆布 だし汁、ケ ヂヤップ、食塩 、しょ うゆ、バジル粉、 こ し う、白こし う 牛乳(乳児) せんべい(AM) 梅としらすのだし汁ごはん 牛乳(幼・乳)
28	カレーライス(麦飯) 一 水 一	カレーライス(麦飯) カミカミサラダ アーサ汁 みかん	米、じゃがいも 、押麦、薄力粉 、なたね油、無 塩バター、三温 糖、せんべい 牛乳、飲むヨー グルト、木綿豆 腐、豚肉(肩口 ース・小間)、 脱脂粉乳、ビザ チーズ みかん、たまねぎ、 んじん、ブロッコリー 、ダイストマト、き ゅうり、うめ干し、 にんにく、カットわ かめ、セロリ、あおさ 、にんにく、しょ うが	かつおだし汁 、しょ うゆ、米酢、 食塩、白こし う 牛乳(幼・乳) ピ スケット せんべい 飲むヨーグルト
29	豆乳うどん 木 木 一	豆乳うどん かじきのゆかり揚げ プロッコリーのおひたし バナナ	ゆでうどん、じ ゅうがいも、小麦 粉、片栗粉、無 塩バター、なた ね油 牛乳、豆乳、か じき、米みそ (淡色辛みそ) 、鶏もも肉(皮 付き)、ダイス チーズ、油揚げ 、かつお節 バナナ、プロッコリー 、かぼちゃ、にんじん、こ まつなきゅうり、 にんじん、ねぎ、し めじ、ごぼう、あ おのり	かつお・昆布 だし汁、しょ うゆ、本みりん、酒 芋もち(青のり・バター) 牛乳(幼・乳)

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。

※1日は節分の日会です。9日はお誕生日です。

※6日こどり組調理保育は、菜園で育てているプロッコリーのベーコン巻きを、28日つき組調理保育は、カレーライスを作る予定です。

平均摂取量 3歳未満児 エネルギー : 510kcal たんぱく質 : 20.3g 脂質 : 17.5g
3歳以上児 エネルギー : 586kcal たんぱく質 : 23.8g 脂質 : 19.7g