

# 2月のこんだて

2023年 2月

日	曜日	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1 15	水	ごはん 豚肉の梅みそ焼き ほうれん草とひじきのしらす和え なめこのすまし汁	ツナコーンピラフ チーズ	豚肉、しらす干し、ツナ缶、ひじき 乾、きざみのり、プロセスチーズ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、たまねぎ、なめこ、パセリ粉、6分づき米、砂糖、コーン、米油、食塩不使用バター、梅干し、みそ、みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ	459 kcal 20.4 g
2 16	木	ごま塩ごはん 焼きカレーコロッケ 切干ナポリタン キャベツのコンソメスープ	牛乳 きな粉ロールサンド	豚ひき肉、ベーコン、きな粉、牛乳、にんじん、ピーマン、たまねぎ、切干大根 乾、キャベツ、6分づき米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、パン粉、コーン缶、食パン、いりごま 黒、米油、食塩、カレー粉、しょうゆ、トマトケチャップ、コンソメ (16日)マヨドレ、ソース、ホイップ、いちご	479 kcal 15.4 g
3	金	鬼ごはん もやしときゅうりのごま和え 三平汁	牛乳 恵方巻クッキー	鶏ひき肉、高野豆腐、鮭、プロセスチーズ、牛乳、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しょうが、もやし、きゅうり、だいこん、6分づき米、砂糖、片栗粉、じゃがいも、ホットケーキミックス、米油、すりごま 白、食塩不使用バター、酒、みりん、しょうゆ、ソース、食塩、ミロ、抹茶パウダー、かぼちゃパウダー、ラズベリーパウダー	463 kcal 17.2 g
17	金	ごはん 鶏つくねの照り焼き もやしときゅうりのごま和え 三平汁	牛乳 ジャムクッキー	鶏ひき肉、鮭、牛乳、にんじん、ねぎ、しょうが、もやし、きゅうり、だいこん、6分づき米、片栗粉、砂糖、じゃがいも、ホットケーキミックス、ブルーベリー ジャム、マヨドレ、米油、すりごま 白、食塩不使用バター、食塩、酒、みりん、しょうゆ	494 kcal 18.1 g
4 18	土	やきめし さつまいものバター炒め わかめスープ	牛乳 黒糖ホットケーキ	豚ひき肉、豆乳、乾燥わかめ、牛乳、にんじん、ねぎ、たまねぎ、切干大根 乾、6分づき米、さつまいも、砂糖、薄力粉、黒砂糖、米油、食塩不使用バター、ごま油、しょうゆ、食塩、みりん、ベーキングパウダー	491 kcal 14.8 g
6 20	月	食パン 豚肉と玉ねぎのソース炒め かぼちゃサラダ きのこのコンソメスープ	きなこおはぎ マンナ ビスケット	豚肉、ベーコン、きな粉、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、しいたけ、えのき、しめじ、食パン、片栗粉、砂糖、6分づき米、マヨドレ、米油、コンソメ、食塩、酒、しょうゆ、ウスターソース、トマトケチャップ、マンナビスケット	476 kcal 18.5 g
7 21	火	ごはん 鮭のコーンフレーク焼き キャベツの昆布和え お麩のみそ汁	牛乳 ウインナーコーンパン	鮭、ウインナー、油揚げ、塩昆布、粉チーズ、牛乳、ヨーグルト、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ、パセリ 乾、6分づき米、コーンフレーク、ホットケーキミックス、麩、コーン缶、マヨドレ、米油、しょうゆ、食塩、みそ	498 kcal 19.7 g
8 22	水	五目うどん 納豆としらすのかき揚げ バナナ	わかめおにぎり チーズ	豚肉、しらす干し、挽きわり納豆、プロセスチーズ、にんじん、こまつな、ねぎ、しいたけ、玉ねぎ、バナナ、うどん ゆで、砂糖、6分づき米、薄力粉、片栗粉、ごま油、米油、しょうゆ、みりん、混ぜ込みわかめ、食塩	467 kcal 18.0 g
9	木	ごはん さわらの野菜あんかけ ひじきとコーンの和え物 ベーコンとかぶのみそ汁	ミロ牛乳 いちごジャム蒸しパン	さわら、ベーコン、ひじき 乾、牛乳、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、かぶ 根、はくさい、6分づき米、片栗粉、コーン缶、薄力粉、いちごジャム、米油、ごま油、酒、食塩、塩、酢、砂糖、みそ、ミロ、ベーキングパウダー	495 kcal 19.3 g
10 24	金	チキンカレー スパゲッティサラダ ほうれん草のコンソメスープ ブルーネ	牛乳 芋ようかん マンナ ウエハース	鶏もも肉、ハム、絹ごし豆腐、牛乳、粉寒天、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、りんご、きゅうり、6分づき米、じゃがいも、米粉、砂糖、サラスパ、ドライブルーネ、さつまいも、米油、マヨドレ、カレー粉、ウスターソース、トマトケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、マンナ ウエハース	498 kcal 19.3 g
25	土	豚バラの照り焼き丼 春雨サラダ かぼちゃの豆乳みそ汁	バナナヨーグルト おせんべい	豚バラ肉、豆乳、のり、ヨーグルト、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、バナナ、6分づき米、片栗粉、砂糖、春雨、おせんべい、米油、ごま油、いりごま 白、酒、みりん、しょうゆ、酢、みそ、食塩	479 kcal 13.3 g
13 27	月	鮭ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 里芋のごまがらめ 厚揚げのスープ	あんかけ焼きそば バナナ	鮭フレーク、鶏もも肉、生揚げ、豚バラ肉、さくらえび、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが、えのき、白菜、しいたけ 乾、バナナ、6分づき米、砂糖、さといも、蒸し中華めん、片栗粉、米油、いりごま 白、ごま油、酒、みりん、食塩、酢、しょうゆ	509 kcal 20.4 g
14 28	火	かやくごはん かれのい煮付け ブロッコリーのマヨ和え さつまいものみそ汁	牛乳 マーブルスコーン	鶏もも肉、かれい、油揚げ、牛乳、にんじん、ブロッコリー、ごぼう、しいたけ 乾、しょうが、たまねぎ、こねぎ、6分づき米、砂糖、さつまいも、薄力粉、マヨドレ、米油、しょうゆ、みりん、酒、食塩、みそ、ベーキングパウダー、ミロ	500 kcal 20.1 g

\* 月平均栄養価 エネルギー:485kcal たんぱく質:17.7g 脂質:16.3g

カルシウム:195mg 鉄:1.8mg 塩分:1.5g

\* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】



暦の上では春を迎えますが、一年で一番冷え込む季節ですね。ひんやりと冷たい風が吹く日が続く、身体をぎゅっと縮めたい大人をよそに、子どもたちはたくさん遊んでたくさん食べて、元気いっぱいの毎日を過ごしています。

2月3日は節分です。保育園では3日(金)に節分にちなんだ行事食を提供する予定です。

## 〈もぐもぐタッチ〉

もも組 17日 野菜スタンプ  
ゆり組 22日 食べ物クイズ  
を予定しています。

## ▶ かたい豆やナッツ類 5歳以下には食べさせないで

節分と言えば「豆」ですが、**かたい豆やナッツ類**について消費者庁は**5歳以下**の子どもには食べさせないようにと注意喚起をしています。

その他にも①**弾力があるもの**(こんにゃく、きのこ、練り製品えび、いか)、②**なめらかなもの**(熟れた柿やメロン、ゆで豆)③**球形のもの**(プチトマト、キャンディチーズ)、④**粘着性が高いもの**(餅、白玉団子、ごはん)、⑤**固いもの**、⑥**唾液を吸うもの**(パン、ゆで卵、ふかし芋)、⑦**口の中でばらばらになりやすいもの**(ブロッコリー、ひき肉)は、特に注意が必要です。食べる時には小さく切る、とろみをつけるなどの工夫をしましょう。

**どんな食べ物でも誤嚥、窒息の可能性はあります。**食事中は次の点に気を付けて落ち着いた雰囲気の中で集中して食べられるようにしたいですね。

- ゆっくり落ち着いて食べることができるよう子どもの意思に合ったタイミングで与える(急かさない)
- 一回で多くの量を詰め込みすぎない
- お茶や汁物などの水分を適切に与える
- 食べている最中に驚かせたり、笑わせたりしない
- 泣いているときに口に食べ物を入れない
- 食事中に眠くなっていないか注意する
- 正しく座っているか確認する
- ごちそうさまの際には口の中に食べ物が残っていないか確認する



## ▶ 何を食べるか迷ったら「まごわやさしいこよ」

ま …まめ(大豆製品) みそでも  
ご …ごま(種実類)  
わ …わかめ(海藻類)  
や …やさい  
さ …さかな しらすなど小魚でも  
し …しいたけ(きのこ類)  
い …いも  
こ …こめ  
よ …ヨーグルト(発酵食品)

これらの食材を一日の中で摂れるように選んでいくと、自然とバランスよく食べることが出来ます。困ったときのおすすめは具だくさんのおみそ汁やお鍋です。これと併せて主菜となるものは、肉、魚、卵、大豆製品の4つに分けて考えると献立のヒントになるのではないのでしょうか。参考にしてみてくださいね。

### 子どもたちの様子

スプーンやフォークを使って食べることがとっても上手になってきたもも組さん。食べムラや好みはありますが、毎日意欲的においしそうに食べてくれています。  
ゆり組さんは苦手なものでも一口だけ、少しだけが大分抵抗なく食べられるようになってきました。一口食べてみてダメだった時もあれば、食べてみたらおいしくてパクパクと完食！なんて時もあります。

## レシピ さわらのみそ煮

材料 (魚4切れ分)

- |            |                |
|------------|----------------|
| ・ さわら 4切れ  | ・ みりん 大さじ 1    |
| ・ しょうが 1片  | ・ 酒 大さじ 1/2    |
| ・ 水 120ml  | ・ 砂糖 大さじ 1     |
| ・ みそ 大さじ 1 | ・ しょうゆ 大さじ 1/2 |

作り方

- ① しょうがは薄くスライスする
- ② 水と調味料すべてをフライパンに入れて火にかけて煮立たせる
- ③ 煮立ったらしょうがとさわらを入れ、落し蓋をして中火で15分ほど煮る
- ④ 火が通ったらさわらをお皿に盛りつける
- ⑤ 煮汁をお好みのとろみがつくまで煮詰め、さわらにかける

ごはんがすすむ、お魚のレシピです  
子どもたちもたくさん食べていました！