



# 2月のこんだて



2024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 29	木	ごはん ハンバーグ 切干ナポリタン ブロッコリーのスープ	牛乳 いちごクリームパン	豚ひき肉、豆腐、牛乳、6分づき米、食パン、こめ油、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、パセリ粉、コーン、たまねぎ、切干大根、食塩、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、コンソメ、いちごジャム、ホイップクリーム	497 kcal 17.7 g
2	金	鬼さんごはん 鶏のからあげ ひじきとほうれん草のしらす和え 豆腐と大豆のみそ汁	恵方巻 チーズ	鶏もも肉、納豆、しらす、豆腐、大豆、みそ、ツナ、チーズ、にぼし、こんぶ、かつお、のり、ひじき、6分づき米、片栗粉、こめ油、にんじん、ほうれん草、しいたけ、しょうが、たまねぎ、きゅうり、さくらでんぶ、マヨドレ、酒、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、酢	497 kcal 17.7 g
3 17	土	豚バラの照り焼き丼 マカロニサラダ なめこのみそ汁 ヨーグルト	ごまのごはんおやき	豚バラ肉、ハム、みそ、ヨーグルト、にぼし、こんぶ、かつお、わかめ、6分づき米、マカロニ、片栗粉、こめ油、ごま油、ごま、にんじん、こねぎ、たまねぎ、きゅうり、なめこ、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、マヨドレ、食塩	496 kcal 17.0 g
5 19	月	ごはん 豚肉の梅みそ焼き きゅうりのおかか和え かぶのすまし汁	牛乳 シュガースティック パイ	豚肉、みそ、ちくわ、牛乳、こんぶ、かつお、6分づき米、パイシート、こめ油、にんじん、かぶ葉、かぶ、きゅうり、たまねぎ、梅干し、もやし、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩	458 kcal 18.3 g
6 20	火	みそラーメン さつまいものバターしょうゆ炒め りんご	牛乳 きなこおはぎ	豚肉、きなこ、みそ、牛乳、こんぶ、にぼし、中華めん、6分づき米、さつまいも、バター、ごま油、にんじん、きゃべつ、しょうが、にんにく、たまねぎ、コーン、りんご、酒、みりん、しょうゆ、砂糖、食塩	491 kcal 14.6 g
7 21	水	食パン スコップコロッケ にんじんとツナの炒め物 キャベツスープ	牛乳 カレーおにぎり	豚ひき肉、ツナ、ハム、豆乳、牛乳、食パン、6分づき米、じゃがいも、パン粉、こめ油、パセリ粉、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、食塩、ケチャップ、ウスターソース、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、コンソメ、カレー粉	467 kcal 17.2 g
8 22	木	ごはん ぶり大根 れんこんの塩きんぴら 小松菜のみそ汁	牛乳 チーズスコーン	ぶり、豆腐、みそ、牛乳、チーズ、にぼし、こんぶ、かつお、青のり、6分づき米、小麦粉、ごま油、こめ油、にんじん、小松菜、大根、しょうが、れんこん、たまねぎ、酒、砂糖、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	496 kcal 16.8 g
9 26	金 月	麻婆豆腐丼 野菜の中華和え わかめスープ もも缶	牛乳 クラッカーサンド (バナナクリーム チーズ)	豚ひき肉、豆腐、みそ、桜えび、牛乳、クリームチーズ、わかめ、6分づき米、クラッカー、片栗粉、ごま油、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、きゅうり、だいこん、バナナ、砂糖、しょうゆ、酢、鶏がらスープの素、もも缶	468 kcal 16.5 g
10 24	土	鶏肉と白菜のうどん かぼちゃの煮物 バナナヨーグルト	鮭チャーハン チーズ	鶏もも肉、鮭、ヨーグルト、チーズ、こんぶ、かつお、うどん、6分づき米、ごま油、かぼちゃ、チンゲン菜、こねぎ、たまねぎ、白菜、ねぎ、バナナ、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、	499 kcal 21.1 g
13 27	火	ごはん 鶏肉のカレーチーズ焼き ブロッコリーのごまマヨ和え さといものみそ汁	牛乳 豆乳かん ビスケット	鶏もも肉、ハム、油揚げ、みそ、豆乳、牛乳、粉チーズ、にぼし、こんぶ、かつお、寒天、6分づき米、ビスケット、さといも、こめ油、ごま、ブロッコリー、コーン、しょうが、こねぎ、たまねぎ、しょうゆ、酒、カレー粉、マヨドレ、砂糖、いちごジャム	496 kcal 21.1 g
14 28	水	かやくごはん かれのい煮付け 小松菜ののり和え 大根のみそ汁	牛乳 ブルーんクッキー	鶏もも肉、かれい、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、のり、6分づき米、コーンフレーク、小麦粉、バター、にんじん、小松菜、ごぼう、しいたけ、しょうが、大根、ねぎ、ブルーん、しょうゆ、みりん、酒、食塩、砂糖、みりん、ベーキングパウダー	500 kcal 20.5 g
16	金	ふりかけごはん 鶏のからあげ ひじきとほうれん草のしらす和え 豆腐のみそ汁	牛乳 ふかし芋 せんべい	鶏もも肉、しらす、豆腐、みそ、牛乳、ひじき、にぼし、こんぶ、かつお、6分づき米、さつまいも、せんべい、片栗粉、こめ油、ほうれん草、にんじん、しょうが、たまねぎ、酒、しょうゆ、砂糖、塩昆布、ごま、あおのり	500 kcal 21.6 g

\* 月平均栄養価 エネルギー:488kcal たんぱく質:18.0g 脂質:17.7g

カルシウム:196mg 鉄:2.1mg 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】



# 給食だより 2月



2024年 2月 1日

蒲田らびっと保育園

栄養士 金子

とても寒い毎日が続きますが、「行ってきまーす！」と元気な声と嬉しそうな笑顔でお散歩へ出かける子どもたちを見るたびに、自然と背筋が伸びて、スーッと深呼吸。寒さで無意識にぎゅっと力が入り、体が縮まって呼吸が入りにくくなっていた事に気が付きます。いつでもエネルギーな子どもたちの姿は、日々いろいろな気付きを与えてくれますね。

ご家庭でゆっくりと過ごしたお正月休みから明けた1月。保育園ではお正月遊びをしたり、給食でお正月料理を食べたり、園のみなどと過ごすお正月の気分もたっぷり味わいながら楽しく過ごしました。

もも組さんは、はっきりとした言葉で「おいしー！」とアピールしてくれることが多くなり、親指を立ててグー！と表現する姿には毎回笑ってしまいます。食具の使い方が上達し、食べ物をどンドン口に運べるようになると、同時に早食いが気になるときもあるので、ゆっくりよく噛むようにと伝えています。繰り返し伝えることはとても大切ですので、誤嚥を防ぐためにもご家庭でも伝えていってくださいね。

ゆり組さんは、落ち着いて座って食事に集中し、「〇〇くんおかわりだってー」「〇〇ちゃん野菜嫌って言うてるー」など、お友達を意識しながら自分の「食べたい気持ち」と向き合っているように感じます。

集中が切れてくると姿勢の乱れが気になることが多く、その度に正しい姿勢を繰り返し伝えています。

姿勢や食事マナーは、子どもは大人の真似をします。子どもたちにとって良い見本になるように、是非

ご家庭でも正しい姿勢と食事マナーを意識して食事をしてみてくださいね。



## <もぐもぐタッチ>

もも組 16日(金)

ふりかけ作り

ゆり組 8日(木)

食事のマナー

食育クイズ

を予定しています。

※ゆり組 今月はエプロン等の身支度は使用しません。

## 大豆のちから！



豆まきに使われる大豆は、「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が豊富に含まれています。他にも、カルシウムや鉄分、食物繊維やカリウム、悪玉コレステロールを下げる働きをする部類の脂質も含まれ、体を健康に保つための栄養素がたくさん！

大豆そのものの栄養素の吸収率は60%程ですが、納豆は80%、豆腐は95%にもなり、大豆から作られる食品には、より消化吸収しやすくなっているものや、加工することで新たな成分が加わったりアップしたりするものもあります。そのまま生では食べられない大豆ですが、形を変えて食べやすく美味しく健康に、私たちの生活に多く取り入れられてきました。



### 使いやすい大豆製品

納豆・豆腐・油揚げ・生揚げ・高野豆腐・みそ・しょうゆ・豆乳・おから・きなこ・だいずもやし・えだまめ(刻んで使う) などなど

## 2月3日は節分です



節分とは季節の変わり目のことで、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」それぞれの前日のことをさしていましたが、現在は「立春」の前日を節分としていて、毎年2月3日頃にやります。立春は旧暦で1年の始まりとされ、その前日の節分に無病息災を祈って新しい年の厄を払うための行事とされてきました。

節分の豆まきには、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むため意味があります。

保育園では2日が豆まき会になりますが、「鬼は外！福は内！」と元気に声を出しながら豆まきを楽しんでもらいたいと思います。給食も2日は行事食となり、鬼さんごはんや恵方巻を提供する予定です。楽しみにしててくださいね♪

※かたい豆は のどにつまらせ窒息の恐れがあるとして、5歳以下には食べさせないようにと消費者庁が注意を呼び掛けています。豆まきをする場合は、小袋に入ったものにしたり、紙を小さく丸めたものを豆に見立てたりなどの工夫をして楽しみましょう。

### 作り方

- ① 調味料を全て合わせ、すりおろししょうがも混ぜる
- ② 熱したフライパンに油をしき(分量外)、豚こま肉とスライスしたたまねぎを炒める。
- ③ 調味料を②に入れ、肉に絡ませるように炒める
- ④ 米2合に、水を2合分よりきもち少なめに入れ、③を入れて普通炊飯で炊く



## しょうが焼き風

## 炊き込みごはん

材料 (2合分)

米 2合

豚こま肉 180g

たまねぎ 80g(約2分の1個)

しょうが 5g

酒 10g(小さじ2)

みりん 18g(大さじ1)

しょうゆ 25g(大さじ1と2分の1)

さとう 4.5g(小さじ1と2分の1)

食塩 ひとつまみ