

太陽の子保育園 2004.2.1.

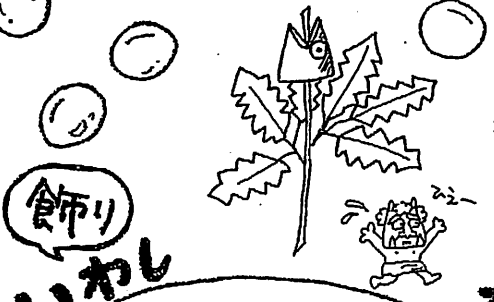
暦のうたは「春」ですが、一年の中で一番寒いのが2月。まだまだ寒さは厳しく、カゼやインフルエンザが流行する季節です。外から帰ったら手洗いをし、バランスの良い食事を十分に睡眠をとる。などの予防策をいかりヒリ、カゼに負けまいよう気を付けましょう。

節分... 冬から春に23日

**せつばん**  
とは季節の変わり目をあらわし、本来は立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれの前日を言いました。現在では、立春の前日の行事だけが行われており、例年2月3日頃に行われます。



**豆まき**  
「鬼は外・福は内」で豆をまき、その豆を鬼の数だけ食べる、という日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の寒や病気、災難などの悪いことをあらわしています。豆を食べるのは健康(いぬ)に暮らせるよという縁起によるものです。



飾りいわし

せち方によってはイワシやメダカの頭を玄關に飾り、たり、ニホいの魚を食べるとい風習があります。寒いときのいかに魚を追い出すという意味があり、また、イワシは栄養があり、昔から悪いことを追い出す力があるとされてきました。

**ひいらぎ**  
「ひいらぎの葉のとげ」で鬼の目を刺して、家中への侵入を防ぐために、という意見があるそうです。



曜 日	献 立 名	材 料 名			おやつ 3時 - 10時
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
日	にんじんごはんと白身魚のアンソテー	ごめ(精白米) 小麦粉 油	かれいかわめ 生たまご	にんじんごはんと白身魚のアンソテー	菓子・牛乳
月	ハヤシライスとこのスープ	ごめ(精白米) 小麦粉 油	豚もも 脂身つき	ハヤシライスとこのスープ	クロワッサン 牛乳
火	大豆入りひじきごはん	ごめ(精白米) 小麦粉 油	ひじき 油揚げ	大豆入りひじきごはん	チーズ・牛乳
水	ロールパンとマカロニスープ	ロールパン 小麦粉 油	マカロニ	ロールパンとマカロニスープ	おたんじょう会
木	ごぼんぎの生巻焼き	ごめ(精白米) 小麦粉 油	ごぼんぎ 生巻	ごぼんぎの生巻焼き	菓子・牛乳
金	シヤナクと白菜のチキンスープ	ごめ(精白米) 小麦粉 油	シヤナク 白菜	シヤナクと白菜のチキンスープ	マカロニのきなこ和え 牛乳 (3~5才)
土	ごぼんぎの生巻焼き	ごめ(精白米) 小麦粉 油	ごぼんぎ 生巻	ごぼんぎの生巻焼き	ヨーグルト (1~2才) 牛乳 (3~5才)
日	ごぼんぎの生巻焼き	ごめ(精白米) 小麦粉 油	ごぼんぎ 生巻	ごぼんぎの生巻焼き	ヨーグルト (1~2才) 牛乳 (3~5才)
月	ごぼんぎの生巻焼き	ごめ(精白米) 小麦粉 油	ごぼんぎ 生巻	ごぼんぎの生巻焼き	ヨーグルト (1~2才) 牛乳 (3~5才)
火	ごぼんぎの生巻焼き	ごめ(精白米) 小麦粉 油	ごぼんぎ 生巻	ごぼんぎの生巻焼き	ヨーグルト (1~2才) 牛乳 (3~5才)
水	ごぼんぎの生巻焼き	ごめ(精白米) 小麦粉 油	ごぼんぎ 生巻	ごぼんぎの生巻焼き	ヨーグルト (1~2才) 牛乳 (3~5才)
木	ごぼんぎの生巻焼き	ごめ(精白米) 小麦粉 油	ごぼんぎ 生巻	ごぼんぎの生巻焼き	ヨーグルト (1~2才) 牛乳 (3~5才)
金	ごぼんぎの生巻焼き	ごめ(精白米) 小麦粉 油	ごぼんぎ 生巻	ごぼんぎの生巻焼き	ヨーグルト (1~2才) 牛乳 (3~5才)
土	ごぼんぎの生巻焼き	ごめ(精白米) 小麦粉 油	ごぼんぎ 生巻	ごぼんぎの生巻焼き	ヨーグルト (1~2才) 牛乳 (3~5才)
日	ごぼんぎの生巻焼き	ごめ(精白米) 小麦粉 油	ごぼんぎ 生巻	ごぼんぎの生巻焼き	ヨーグルト (1~2才) 牛乳 (3~5才)

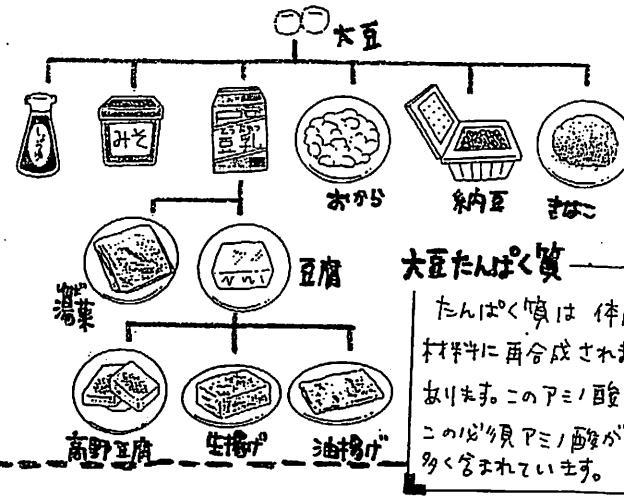
曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
月	16 豚肉入り切りサラダ ひじきニラスープ 果物	め(精白米) サラダ油 マヨネーズ 三つ葉	豚肉(木綿) 豚ひき肉(赤色辛みそ) ひじき かつお節	にんにく しょうが しょうゆ お酢 マヨネーズ	セサミトースト 牛乳 チーズ・牛乳
火	17 ごはん 魚の西京焼き 手焼き なめこの味噌汁	め(精白米) 三つ葉 味噌 油	米(淡色辛みそ) 焼豆腐(木綿)	古くはしょうが しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	リンゴのヨーグルト 牛乳 菓子・牛乳
水	18 豚肉のグラタン ほうろくスープ 果物	め(精白米) パン バター ソース	豚肉もも(皮なし) 牛乳 セサミ油 ベーコン	にんにく しょうが しょうゆ しょうゆ しょうゆ	干し芋 牛乳 菓子・牛乳
木	19 きりたんぽ ごぼろ おぼろ 味噌汁	め(精白米) ごぼろ おぼろ 味噌	豚肉もも(皮なし) 豆腐(木綿)	にんにく しょうが しょうゆ しょうゆ しょうゆ	豆腐の白玉だんご 牛乳 ヨーグルト(1~2才) 牛乳(3~5才)
金	20 スパゲティ トマトソース 果物	め(精白米) スパゲティ トマトソース	豚ひき肉 プロセスチーズ 豆腐(木綿)	にんにく しょうが しょうゆ しょうゆ しょうゆ	にら焼き 牛乳 菓子・牛乳
土	21 ツナ ごぼろ おぼろ 味噌汁	め(精白米) ごぼろ おぼろ 味噌	まぐろ 油揚げ 豆腐	古くはしょうが しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	果物・菓子 牛乳 菓子・牛乳
日	22 はちまき おぼろ 味噌汁	め(精白米) ごぼろ おぼろ 味噌	きたまき 豆腐(木綿)	にんにく しょうが しょうゆ しょうゆ しょうゆ	菓子・牛乳 牛乳 菓子・牛乳
月	23 カレーライス 大豆サラダ スープ	め(精白米) カレー粉 大豆	豚肉もも(皮なし) 豚ひき肉 プロセスチーズ	にんにく しょうが しょうゆ しょうゆ しょうゆ	リンゴのヨーグルト 牛乳 菓子・牛乳
火	24 豚肉のハンバーグ 野菜スープ 果物	め(精白米) ハンバーグ 野菜	豚ひき肉 豚肉 プロセスチーズ	にんにく しょうが しょうゆ しょうゆ しょうゆ	ごぼうビスケット 牛乳 菓子・牛乳
水	25 ごはん 魚の西京焼き 味噌汁	め(精白米) ごぼろ おぼろ 味噌	豚肉もも(皮なし) 豆腐(木綿)	にんにく しょうが しょうゆ しょうゆ しょうゆ	ヨーグルト 菓子 菓子・牛乳
木	26 ほうろく ごぼろ おぼろ 味噌汁	め(精白米) ごぼろ おぼろ 味噌	豚肉もも(皮なし) 豆腐(木綿)	にんにく しょうが しょうゆ しょうゆ しょうゆ	干し芋 牛乳 菓子・牛乳
金	27 チーズサンド 肉のソテー 果物	め(精白米) パン チーズ ソース	プロセスチーズ 豚肉もも(皮なし) 牛乳	にんにく しょうが しょうゆ しょうゆ しょうゆ	きなこのおぼろ
土	28 ごはん 魚の味噌焼き 味噌汁	め(精白米) ごぼろ おぼろ 味噌	しらす(生) 豆腐(木綿)	にんにく しょうが しょうゆ しょうゆ しょうゆ	菓子・チーズ 牛乳 菓子・牛乳
日	29 ごはん 豚肉のソテー 味噌汁	め(精白米) ごぼろ おぼろ 味噌	豚肉もも(皮なし) 豆腐(木綿)	にんにく しょうが しょうゆ しょうゆ しょうゆ	パン 牛乳 菓子・牛乳

# 畑のお肉 大豆

良質なたんぱく質が豊富な大豆。いろいろ調理加工され、食べられています。大豆がたっぷり入ったものは、どれも栄養満点！その上、とても消化吸収がよくなっています。



## 大豆からできている食品



大豆食品は腸の活性化にとっても良いのだ！  
朝食でも大豆製品をいれよう。

## 大豆たんぱく質

たんぱく質は体内でアミノ酸に分解され、体を作る材料に再合成されますが、合成できないアミノ酸が8種類あります。このアミノ酸を「必須アミノ酸」といい、大豆にはこの必須アミノ酸が重質物のたんぱく質に負けないほど多く含まれています。

お知らせ

3日(火)  
おたんぱく日

5日(木)  
★調理保育  
・らいおん組  
(おにぎり作り)

13日(金)  
★調理保育  
・はんだ組  
(簡単チョコ作り)  
・くま組  
(100円レトルト)

## <2月>

## ☆☆☆ 夕食献立表 ☆☆☆

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
煮込みうどん つくね照焼 和え物 果物	ごはん 魚の西京焼き 煮物・和え物 すまし汁 果物	ごはん 豚の生姜焼き 温野菜サラダ 味噌汁 果物	そば 焼きはんぺん 和え物 すまし汁 果物	ごはん 魚の照焼 煮物・和え物 味噌汁 果物	親子丼 煮物 和え物 おぼろ 果物
9	10	11	12	13	14
カレーライス 選りすぐり 白菜スープ 果物	ごはん 煮魚 金平・和え物 味噌汁 果物	ごぼろ おぼろ 味噌汁	ごはん ハンバーグ 野菜炒め 味噌汁 果物	焼きそば ポテトサラダ にらたま スープ 果物	チャーハン シウマイ サラダ 卵スープ 果物
16	17	18	19	20	21
ごはん 魚の味噌焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	人参ごはん かつりけん 野菜ソテー スープ 果物	ごはん 豚カツ 煮物・和え物 味噌汁 果物	炊込みごはん 厚焼き卵 煮物 すまし汁 果物	ごはん 魚フライ 野菜炒め 味噌汁 果物	クリーム ライス サラダ スープ 果物
23	24	25	26	27	28
きびごはん 鶏の照焼 煮物・和え物 すまし汁 果物	ごはん 魚の蒲焼 煮物・和え物 味噌汁 果物	中華丼 サラダ ワカメスープ 味噌汁 果物	ごはん 魚のムニエル 野菜ソテー スープ 果物	スパゲティ ナポリタン サラダ スープ 果物	ごはん ミートボール 花野菜サラダ かきたま汁 果物

## <2月平均摂取量>

・3才以上児... 586kcal  
・3才未満児... 561kcal

