



2がつ おたのしみメニュー

令和3年2月 きたこども園



寒さに負けないように、なんでも食べよう！

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
みかん とりにくのこうみやき ほうれんそうのナムル ごはん とうにゅうスープ	りんご (せつぶん) いわしフライ はくさいのごまあえ むぎごはん ごもくじる	ブルーベリー (だいごのひ) ポークケチャップ かみかみサラダ お弁当* ごはん すましじる	バナナ キャベツとりんごのサラダ ハートコロケ わふうスパゲティ	いよかん あつあげのちゅうかに いそかあえ ごはん みそしる
ぎゅうにゅうせんべい	ヤクルト せつぶんまめ	☆ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう☆バターラスク	ぎゅうにゅうビスケット
8日(月) りんご	9日(火) グレープゼリー	10日(水) みかん	11日(木) けんこきわんび	12日(金) <バレンタインメニュー> イチゴのハートカップ
ブロッコリーサラダ ミートボール カレーライス	マカロニグラタン レモンドレッシングあえ パン はくさいスープ	さわらのあますあん きりほしだいこんのもの むぎごはん みそしる		ハートのハンバーグ ほうれんそうサラダ お弁当* ごはん ポトフ
ぎゅうにゅう☆レーズンむしパン	ぎゅうにゅうせんべい	ぎゅうにゅうビスケット		ぎゅうにゅうおこめのガトーショコラ
15日(月) りんご	16日(火) チーズ	17日(水) パイナップル	18日(木) バナナ	19日(金) みかんゼリー
マロニーのちゅうかあえ かぼちゃのあまに ちゅうかどんぶり	にくだんごのあまからに フレンチサラダ ごはん コンソメスープ	だいこんとツナのサラダ じゃがいも オープンやき やきそば	さばのしょうがに ほうれんそう ごまあえ むぎごはん とんじる	かしのノルウェーにしおこんぶあえ お弁当* ごはん みそしる
ぎゅうにゅうせんべい	ぎゅうにゅうウエハース	ぎゅうにゅう☆きなこあげパン	ぎゅうにゅう☆たこやき	ショアビスケット
22日(月) ブルーベリー	23日(火) てんのうたんじょうび	24日(水) りんご	25日(木) <たんじょうかい> いちご	26日(金) バナナ
じゃがいものそばろに かわりおひたし ごはん ワンタンスープ		さけのやさしいあんかけ キャベツのちゅうかあえ むぎごはん みそしる	チキンカツ グリーンサラダ お弁当* ごはん すましじる	さつまいもサラダ えびあげギョーザ みそラーメン
ぎゅうにゅう☆りんごケーキ		ぎゅうにゅうせんべい	ぎゅうにゅうロールケーキ	ぎゅうにゅうみたらしだんご

◇食べ物による窒息事故を防ぐ◇

★誤嚥や窒息の原因につながる食品

3歳の子どもの口の大きさは直径約4cm。これより小さいものは子どもの口にすっぽり入り、どんなものでも窒息の原因になる危険があります。

★特に注意すべき食品の特徴

- ・弾力がある→こんにゃく・かまぼこ・ウィンナーなど
- ・なめらか→熟れた柿やメロン・豆類など
- ・球状→ミニトマト・乾いた豆やナッツ類・飴など
- ・粘着性が高い→ごはん・もち・白玉など
- ・硬い→いか・えび・かたまり肉など
- ・唾液を吸う→パン・ゆで卵・さつまいもなど
- ・口の中でバラバラになりやすい→ブロッコリー・挽肉など

※節分の豆まきの「豆」に注意してください！！

◇食育クイズ◇ ぜひお子さんに出してみてください

Q: 普通のトマトとミニトマト、栄養が多いのは?

- ①普通のトマト
- ②どちらも同じ
- ③ミニトマト

A: ③

同じ量にして比べると、ミニトマトの方が多いです。いつ食べると効果的か知っていますか? トマトに含まれるリコピンは朝食に食べると吸収率が高いです。朝食にサラダやスープ、トマトジュースなどトマトを使った料理を積極的に摂りたいですね。



食育だより



令和3年 2月 きたこども園

🍋レモンドレッシングあえ🍋

★材料★ 5人分

キャベツ	100g
きゅうり	50g
にんじん	35g
かにかまぼこ	25g
レモン汁	15g
食塩	6g
三温糖	9g
酢	10g
サラダ油	12g

★作り方★

- ①キャベツは細切り、きゅうりは半月切り、にんじんはいちよう切り、かにかまぼこは半分くらいに切る。
※園では全て材料を茹でています。
- ②ボールに調味料を入れ混ぜる。
- ③①と②を混ぜ合わせて完成！！

かにかまぼこをハムやツナに変えたり いろんなアレンジをして是非作ってみてください♪

2月の使用食材一覧表

主な食材
(都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)

月	献立名	主食	主菜	副菜	汁物	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
						kcal	g	g	g
1月	ごはん・鶏肉の香味焼き・ほうれん草ナムル・豆乳スープ・みかん	精白米	鶏肉	ほうれん草・キャベツ・にんじん・もやし	じゃがいも・チンゲン菜・たまねぎ・ベーコン・豆乳	491	22	14	1.9
2火	ごはん・いわしフライ・白菜のごまあえ・五目汁・りんご	精白米	揚げ物) いわしフライ	はくさい・キャベツ・にんじん・もやし・ごま	鶏肉・だいこん・にんじん・油揚げ・ごぼう・ねぎ	479	17	11	1.1
3水	ごはん・ポークケチャップ・かみかみサラダ・すまし汁・ブルーベリー	精白米	豚肉・じゃがいも・たまねぎ・しめじ・ピーマン・ケチャップ・ごま・牛乳	大豆・きゅうり・にんじん・ひじき・ハム・コーン・マヨドレ・みそ	豆腐・かまぼこ・ふ・ねぎ・にんじん	568	17	18	1.5
4木	和風スバゲティ・キャベツとりんごのサラダ・ハートコロケ・バナナ	パスタ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・えのきたけ・焼きのり	キャベツ・りんご・きゅうり・にんじん・ブロッコリー・干しぶどう	揚げ物) ハートコロケ	597	19	23	1.7
5金	ごはん・厚揚げの中華煮・いそかあえ・みそ汁・いよかん	精白米	厚揚げ・豚肉・たまねぎ・にんじん・ニラ	こまつな・もやし・にんじん・キャベツ・のり	だいこん・しいたけ・はくさい・わかめ・ねぎ・みそ	519	19	18	2.1
8月	カレーライス・ブロッコリーサラダ・ミートボール・りんご	精白米	豚肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・ピーマン・コーン	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん・ツナ	茹で物) ミートボール	604	18	20	2.3
9火	パン・マカロニグラタン・レモンドレッシングあえ・白菜スープ・グレープゼリー	パン	マカロニ・鶏肉・えび・コーン・たまねぎ・マッシュルーム・チーズ・パン粉・パセリ	キャベツ・にんじん・きゅうり・かにかま	はくさい・ベーコン・もやし・えのきたけ・ねぎ	521	18	20	3.3
10水	ごはん・さわらの甘酢あん・切干大根の煮物・みそ汁・みかん	精白米	さわら・たまねぎ・にんじん・ピーマン	切干大根・にんじん・油揚げ・ちくわ・いんげん	豆腐・里芋・しめじ・こまつな・ねぎ・みそ	594	23	21	2
12金	ごはん・ハートのハンバーグ・ほうれん草サラダ・ポトフ・イチゴのハートカップ	精白米	焼き物) ハートハンバーグ	ほうれん草・キャベツ・ツナ・にんじん・マヨドレ	ウインナー・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・チンゲン菜	617	20	21	1.7
15月	中華どんぶり・マロニー中華あえ・かぼちゃの甘煮・りんご	精白米	豚肉・えび・はくさい・にんじん・たけのこ・たまねぎ・なると・干しいたけ	キャベツ・きゅうり・にんじん・マロニー・ハム	かぼちゃ	510	18	11	1.8
16火	ごはん・肉団子の甘辛煮・フレンチサラダ・コンソメスープ・チーズ	精白米	合挽き肉・たまねぎ・卵・パン粉・フライドポテト・たまねぎ・にんじん・ピーマン	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	ウインナー・もやし・こまつな・えのきたけ・ねぎ	639	21	25	2.2
17水	焼きそば・大根とツナサラダ・じゃが芋のオープン焼き・パイナップル	中華麺	豚肉・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ピーマン・青のり	だいこん・きゅうり・にんじん・ツナ	じゃがいも・パセリ・バター	594	19	24	1.5
18木	ごはん・さばの生姜煮・ほうれん草ごまあえ・豚汁・バナナ	精白米	さば・しょうが	ほうれん草・キャベツ・にんじん・もやし・ごま	豚肉・豆腐・だいこん・ごぼう・にんじん・たまねぎ・こんにやく・干しいたけ・ねぎ・みそ	508	22	17	1.9
19金	ごはん・塩昆布あえ・かしわのノルウェー煮・みそ汁・みかんゼリー	精白米	鶏肉・フライドポテト・ちくわ・にんじん・グリーンピース・ケチャップ	キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布	豆腐・油揚げ・たまねぎ・なめこ・わかめ・みそ	568	22	9.9	2.1
22月	ごはん・かわりおひたし・じゃがいものそぼろ煮・ワンタンスープ・ブルーベリー	精白米	豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・いんげん	ほうれん草・キャベツ・にんじん・もやし・ツナ	ワンタン・鶏肉・チンゲン菜・しめじ・ねぎ	571	20	15	1.8
24水	ごはん・鮭の野菜あんかけ・キャベツの中華和え・みそ汁・りんご	精白米	鮭・たまねぎ・にんじん・ピーマン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ブロッコリー	豆腐・油揚げ・しいたけ・わかめ・ねぎ・みそ	484	22	12	2
25木	ごはん・チキンカツ・グリーンサラダ・すまし汁・いちご	精白米	鶏肉・小麦粉・卵・パン粉	キャベツ・きゅうり・クルトン・ブロッコリー	豆腐・かまぼこ・たまねぎ・えのきたけ・みつば	568	23	19	1.2
26金	みそラーメン・さつま芋サラダ・えび揚げギョーザ・バナナ	中華麺	豚肉・キャベツ・たまねぎ・なると・もやし・にんじん・コーン・ねぎ・みそ	揚げ物) プリプリえび揚げ餃子	さつまいも・きゅうり・枝豆・にんじん・ハム・マヨドレ	593	23	16	2.7