

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	木	ごはん(強化米入り)、鶏肉のマーマレード、人参炒め、くずきりの甘酢あえ、もずくのみそ汁	ホットケーキ、固形ヨーグルト	竹小町(卵不使用)、もずく、塩抜き、牛乳、ツナ缶、鶏もも肉、豆腐、固形ヨーグルト	米せんべい、ホットケーキミックス、強化米、精白米	人参、長ねぎ、もやし、きゅうり、バナナ、ほうれん草(冷)、わかめ
2	金	三色ごはん、マカロニサラダ、バイクドポテト、魚のみそ汁、ネーブル	マッシュマロサンド、保育乳	白身魚、豚ひき肉、青のり、保育乳	じゃが芋、三温糖、マカロニ、強化米、精白米	ネーブル、大根、人参、ねぎ、桃缶、小松菜、パイン缶、レーズン、りんご
3	土	ごはん(強化米入り)、豚こまチャプチェ、きゅうりのポン酢和え、もずくのすまし汁、バナナ	メロンパン、保育乳	もずく、塩抜き、豚肉、絹ごし豆腐、保育乳	強化米、精白米、春雨	玉ねぎ、ニラ、人参、ねぎ、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、バナナ
4	日					
5	月	マージンごはん、厚揚げのきのこソース、ひじきの五目煮、キャベツのツナ和え、みそ汁(わかめ、乾燥わかめ)	オートミールスナック、保育乳	竹小町(卵不使用)、ツナ缶、厚揚げ、干しひじき、保育乳	米せんべい、オートミール、三温糖、強化米、精白米、コーンフレーク	人参、ねぎ、さやいんげん、えのきたけ、キャベツ、糸こんにゃく、レーズン、プロッコリー
6	火	ドライカレー、スティックきゅうり、白菜スープ、バナナヨーグルト	かしわご飯のおにぎり、保育乳	豚ひき肉、ベーコン(卵不使用)、保育乳	強化米、精白米	みかん缶、玉ねぎ、人参、ピーマン、赤ピーマン、刻みパセリ、きゅうり、干しいたけ(汁も使用)
7	水	マージンごはん、さばのみそ煮焼、春雨の中華炒め、きゅうりともやしの甘酢あえ、そうめん	ハッシュドポテト、保育乳	さば、生、豚もも肉、保育乳	じゃが芋、そうめん、強化米、精白米、春雨	人参、にんにく、ねぎ、長ねぎ、もやし、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、しめじ、たけのこ
8	木	黒米ごはん、ちくわの磯辺揚げ、八宝菜、スティックきゅうり、ゆし豆腐、りんご	豆乳入り人参蒸しパン、保育乳	竹小町(卵不使用)、豚もも肉、青のり、調整豆乳、ゆし豆腐、保育乳	粉黒糖、小麦粉、強化米、精白米	人参、にんにく、ねぎ、きゅうり、生しいたけ、たけのこ、水煮、白菜、りんご
9	金	マージンごはん、豚肉のしょうが焼き①、きんぴらごぼう、プロッコリー、すまし汁、バナナ	ミニマドレーヌ、保育乳	牛乳、豚肩ロース、鶏もも肉、豆腐、保育乳	バター、米せんべい、三温糖、ホットケーキミックス、強化米、精白米	ほんしめじ、ニラ、人参、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、糸こんにゃく、バナナ、プロッコリー
10	土	鶏肉のあんかけ丼、きゅうりのサラダ、もずくのみそ汁、タンカン(みかん)	亀の甲せんべい、保育乳	もずく、塩抜き、鶏もも肉、豆腐、保育乳	亀の甲せんべい、ホールコーン、強化米、精白米	玉ねぎ、人参、ねぎ、長ねぎ、刻みのり、きゅうり(輪切りスライス)、干しいたけ
11	日					
12	月					
13	火	ロールパン、ホワイトシチュー、マカロニサラダ、プロッコリー、バナナ	しらすおにぎり、保育乳	しらす干し、鶏もも肉、青のり、調整豆乳、保育乳	じゃが芋、マカロニ、ロールパン、強化米、精白米	玉ねぎ、人参、桃缶、刻みのり、さやいんげん、パイン缶、バナナ、レーズン、プロッコリー(冷)
14	水	マージンごはん、鶏肉のゴマ焼き、白菜炒め、きゅうりとトマトのサラダ、かぼちゃのみそ汁、りんご	ブラウニー、せんべい(アンパンマンのソフトせんべい)、保育乳	かまぼこ、鶏もも肉、保育乳	バター、米せんべい、三温糖、小麦粉、強化米、精白米	玉ねぎ、トマト、人参、にんにく、ねぎ、きゅうり、しめじ、かぼちゃ、白菜、りんご、わかめ
15	木	黒米ごはん、揚げ魚のケチャップあん、かぼちゃのそぼろ煮、くずきりの甘酢あえ、もずくスープ	ココアクッキー、保育乳	竹小町(卵不使用)、もずく、塩抜き、牛乳、白身魚、豚ひき肉、保育乳	ホットケーキミックス、強化米、精白米	玉ねぎ、ねぎ、サラダ菜(添え)、えのきたけ、きゅうり、かぼちゃ、バナナ、わかめ
16	金	マージンごはん、麻婆豆腐、焼きプロッコリー、ゴマじゃが、コーンスープ、バナナ	大学芋②、保育乳	粉チーズ、豚ひき肉、豆腐、保育乳	ホールコーン、米せんべい、じゃが芋、三温糖、強化米、精白米、さつまいも、Cコーン缶	玉ねぎ、ニラ、人参、にんにく、生しいたけ、たけのこ、水煮、白菜、バナナ、プロッコリー(冷)
17	土	ごはん(強化米入り)、豆乳シチュー、野菜ごまサラダ、バナナ	くろ棒、保育乳	鶏もも肉、調整豆乳、保育乳	黒棒、じゃが芋、強化米、精白米	玉ねぎ、トマト、人参、きゅうり、バナナ、プロッコリー(冷)
18	日					
19	月	チキンカレー、ヨーグルトサラダ、わかめスープ、いちご	お麩ラスク②、保育乳	鶏もも肉、きな粉、保育乳	バター、米せんべい、じゃが芋、お豆腐、三温糖、小麦粉、強化米、精白米	みかん缶、玉ねぎ、人参、ピーマン、みつば、グリーンピース、バナナ、わかめ
20	火	ごはん(強化米入り)、鮭の塩焼き、野菜炒め、ひじきサラダ、みそ汁、りんご	ジャムサンド(マーマレード)、ジョア	鮭、ツナ缶、ジョアス(旬のピーチ)、干しひじき	ホールコーン、食パン(卵不使用)、強化米、精白米	大根、玉ねぎ、人参、ねぎ、もやし、きゅうり、バナナ、プロッコリー(冷)、りんご
21	水	ごはん(強化米入り)、豚の角煮風、切干大根のイリチー、スライストマト、もずくのすまし汁、りんご	みそおにぎり、保育乳	もずく、塩抜き、ツナ缶、豚肉、絹ごし豆腐、保育乳	三温糖、強化米、精白米	切干大根、トマト、人参、ねぎ、刻みパセリ、えのきたけ、かんぴょう、糸こんにゃく
22	木	黒米ごはん(強化米入り)、鶏のからあげ、ほうれん草の白和え②、スライストマト、みそ汁、りんご	ヨーグルト入りスコーン、保育乳	竹小町(卵不使用)、鶏もも肉、豆腐、保育乳	バター、米せんべい、小麦粉、強化米、精白米	大根、トマト、人参、ねぎ、バナナ、ほうれん草、わかめ
23	金	マージンごはん、豚肉のしょうが焼き、きんぴらごぼう、プロッコリー、すまし汁、りんご	くずもち、保育乳	豚肩ロース、鶏もも肉、豆腐、きな粉、保育乳	芋くず、粉黒糖、強化米、精白米	ほんしめじ、ニラ、人参、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、糸こんにゃく、バナナ、プロッコリー(冷)
24	土	マージンごはん、炒り豆腐、スティックきゅうり、豚汁、タンカン(みかん)	タンナファクルー、保育乳	豚肉、豆腐、干しひじき、保育乳	強化米、精白米、タンナファクルー	大根、玉ねぎ、人参、ねぎ、さやいんげん、きゅうり、干しいたけ、りんご
25	日					
26	月	ごはん(強化米入り)、揚げ魚のケチャップあん、かぼちゃの煮物、ひじきのフレンチ和え、大根のそぼろ煮	もずく入りヒラヤーチー②、保育乳	もずく、塩抜き、白身魚、ハム(卵不使用)、干しひじき、保育乳	ホールコーン、米せんべい、三温糖、小麦粉、強化米、精白米	大根、ニラ、人参、ねぎ、サラダ菜(添え)、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、わかめ
27	火	ハヤシライス、きゅうりの中華風、白菜スープ、りんご	揚げパン(食パン)、保育乳	ベーコン(卵不使用)、鶏もも肉、きな粉、保育乳	じゃが芋、三温糖、食パン(卵不使用)、強化米、精白米	玉ねぎ、人参、にんにく、赤ピーマン、刻みパセリ、グリーンピース、きゅうり、白菜、マッシュルーム
28	水	沖縄そば、かぼちゃの天ぷら、野菜サラダ、バナナ	ゆかりおにぎり、保育乳	丸かまぼこ(卵不使用)、刻み昆布、豚肉、保育乳	沖縄そば、ゆで、強化米、精白米	大根、人参、きゅうり、かぼちゃ、バナナ、山東菜
29	木	ごはん、レバーフライ、野菜炒め、ゴマじゃが、豆腐とわかめのみそ汁、ネーブル	チーズとあおさのクラッカー、保育乳	粉チーズ、豚肉、豚しほ、絹ごし豆腐、保育乳	じゃが芋、三温糖、小麦粉、パン粉、卵不使用、精白米	ネーブル、玉ねぎ、ニラ、人参、ねぎ、もやし、キャベツ、りんご、わかめ



社会福祉法人温和会  
絆保育園  
園長 阿嘉禎貴  
令和5年度 2月号

暦の上では「春のはじまり」とされる「立春」を迎えますが、寒さはまだまだ続きそうです。  
2月は節分があります、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気を付けるという意味もあります。規則正しい生活、バランスの良い食事を心がけ、元気いっぱい過ごしたいですね。

日本には春夏秋冬の四季があります。暦の上ではそれぞれの季節が始まる日を「立春」「立夏」「立秋」「立冬」とし、これらの前日を「節分」と言います。特に「立春」の前日の「節分」は「新年の節目」として大切にされました。

節分の豆まきは、季節の変わり目に、起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=大豆です。ちなみに大豆は生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「**鬼は外、福は内**」と声を出しながら楽しんでください。

**豆まきの後は誤嚥に注意!!**

節分の豆は子どもにとって「誤嚥(窒息)」につながりやすい食品のひとつです。豆まきをした後は、お子さんが誤って口にする事のないように、後片づけを徹底してください。特に乳幼児のいるご家庭では注意が必要です。

大豆は味噌や醤油などの調味料や精進料理・大豆加工品など、様々な日本料理に欠かせない食材です。植物の中では唯一お肉に匹敵する良質なたんぱく質を含み、**鉄質やミネラル、ビタミン**も豊富に含まれています

- 大豆タンパク**.....畑のお肉と言われるほどの良質なたんぱく質・血中コレステロールの低下作用
- イソフラボン**.....女性ホルモンと似た作用を示す・骨粗鬆症予防・抗酸化作用
- サポニン/ノール酸**.....コレステロールの低下作用・肥満の予防と解消
- レシチン**.....動脈硬化予防・記憶力UP・コレステロールの低下作用
- オリゴ糖**.....腸内の善玉菌の餌となる・整腸作用

I LOVE YOU  
HAPPY VALENTINE'S DAY

### チョコレートのおはなし

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れたときに食べるのに、おすすめです。しかし、カフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖分が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯磨きやうがいをするように約束してから与えましょう。

HAPPY BIRTHDAY!!

2024年  
最初の誕生ケーキは  
干支のケーキにして  
みました。  
今年の干支に  
見えますか?(▽)  
みかんや桃、いちご等  
フルーツたっぷりの  
ケーキです♡