

2月



# きゅうしよくだより

令和8年

ちとせ山ゆり保育園



## 献立の紹介

● 鬼まんじゅう  
鬼まんじゅうは愛知県の郷土料理です。角切りにしたさつまいもの角がゴツゴツ見える様が、鬼のツノや金棒のように見えることからこの名前がつけました。

## お知らせ

● 節分にちなんで2月3日には五目豆と鬼まんじゅうを取り入れました。

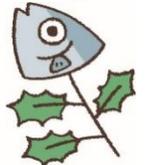


## 節分

旧暦では立春（毎年2月4日頃）が一年の始まりとされ、大みそかにあたる節分に、一年の厄を払い、福を呼び寄せるために豆まきを行いました。豆を「魔滅（まめ）」として、魔を滅亡させる力があると考えられていたためだとか。炒って魔を払った豆を「福豆」として、年の数だけ（またはプラス1個）食べ、福を取り入れることで、無病息災を祈ったと言われています。



豆まきに使用する大豆は、乳幼児がのどに詰まらせる事故の報告があります。食べるのはもう少し大きくなってからにしましょう。



## 成長に欠かせない 五大栄養素

脳や体が成長していく0～5歳児の時期は、栄養たっぷりでバランスのよい食事を用意したいものです。そのためには5つの栄養素が必要。この、五大栄養素がそろったものが「バランスのよい食事」になります。

食事の60%が望ましいよ

### 炭水化物



体や脳を動かすメインエネルギー。

肉・魚以外にも豊富だよ

### タンパク質



筋肉や内臓、骨、肌など、体の組織を作る。

食事からしかとれないよ

### ミネラル



水分調節など、体の様々な機能を働かせる。

### ビタミン

野菜や果物以外でもとれるよ



ほかの栄養素の働きを助ける。

### 脂質

少量でパワー発揮!



体温を保ち、ゆっくりとエネルギーを生み出す。



栄養素同士が助け合って、エネルギーを高めたり、吸収力をアップしたりしています。だから、五大栄養素をバランスよくとることが大事なのです。

# 献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(食卓・3時おやつ)			延長(19時以降)	栄養価			
		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	調味料	3時おやつ	乳児	幼児	
2 ・ 16 (月)	中華丼 ・ 切り干し大根のナムル 清見柑	胚芽米、上新粉、黒砂糖、なたね油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、かまぼこ	きよみ、ほくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、たけのこ、切り干しだいこん、レーズン、いんげん、干しいたけ	しょうゆ、酢、食塩、鶏ガラスープ顆粒、純ココア	カレーピラフ(やさいジュース)	E	518 kcal	618 kcal
						牛乳	P	17.1 g	20.0 g
						米粉のココアケーキ	F	15.5 g	17.8 g
Ca		274 mg	297 mg						
3 (火)	ごはん 五目豆 キャベツのおひたし りんご	胚芽米、さつまいも、上新粉、砂糖	牛乳、大豆水煮、鶏もも肉、豆乳、油揚げ、花かつお	キャベツ、りんご、にんじん、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	人参ごはん(ぶどうジュース)	E	481 kcal	571 kcal
						牛乳	P	16.6 g	19.7 g
						塊まんじゅう	F	10.2 g	11.3 g
Ca		247 mg	264 mg						
4 ・ 18 (水)	ごはん ・ 鱈の重ね煮 ほうれん草の胡麻和え 清見柑	胚芽米、豆乳食パン、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、白ごま	牛乳、さば	きよみ、ほうれんそう、だいこん、もやし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	ゆかりごはん(りんごジュース)	E	514 kcal	623 kcal
						牛乳	P	20.1 g	25.0 g
						四角いメロンパン	F	20.1 g	24.7 g
Ca		243 mg	259 mg						
5 ・ 19 (木)	ごはん ・ 豚肉の胡麻照り焼き ポテトマヨサラダ 味噌汁(里芋・長ねぎ)	胚芽米、じゃがいも、さといも、小麦粉、黒砂糖、なたね油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、黒ごま	牛乳、豚肉(もも)、淡色みそ、卵	長ねぎ、きゅうり、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、こしょう	ごま塩ごはん(やさいジュース)	E	541 kcal	637 kcal
						牛乳	P	19.8 g	24.3 g
						黒糖ボーロ	F	20.3 g	23.5 g
Ca		227 mg	236 mg						
6 ・ 20 (金)	ごはん ・ 豚肉の鉄火煮 切干大根のサラダ バナナ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、黒砂糖、砂糖、ごま油、白ごま	牛乳、豚肉(もも)、卵、淡色みそ	バナナ、にんじん、ピーマン、ごぼう、きゅうり、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	ツナ炒飯(ぶどうジュース)	E	570 kcal	672 kcal
						牛乳	P	17.1 g	19.8 g
						沖縄風ドーナツ	F	21.2 g	24.8 g
Ca		260 mg	280 mg						
7 ・ 21 (土)	ごはん りんご ・ ツナ入り卵焼き 三色おひたし 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ)	胚芽米、さつまいも(皮付)、砂糖、なたね油、白ごま	牛乳、卵、ツナ油漬缶、淡色みそ、花かつお	たまねぎ、りんご、もやし、きゅうり、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ととちゃんせんべい(りんごジュース)	E	449 kcal	544 kcal
						牛乳	P	17.3 g	20.3 g
						おかかおにぎり	F	15.5 g	18.9 g
Ca		224 mg	236 mg						
9 (月)	ごはん レパールの唐揚げ もやしの三杯酢 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	胚芽米、小麦粉、なたね油、砂糖、片栗粉、無塩バター	牛乳、豚レバー、卵、淡色みそ、スキムミルク	かぼちゃ、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、カレー粉、食塩、シナモン	わかめごはん(やさいジュース)	E	547 kcal	661 kcal
						牛乳	P	22.1 g	27.2 g
						キャロットケーキ	F	18.4 g	21.6 g
Ca		254 mg	273 mg						
10 ・ 24 (火)	カレーライス ・ 温野菜サラダ 清見柑	じゃがいも、胚芽米、砂糖、上新粉、オリーブ油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)	100%りんご果汁、きよみ、たまねぎ、にんじん、フロコロー、コーン缶、粉かんでん、レモン果汁、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、鶏ガラスープ顆粒、食塩、カレー粉	ツナピラフ(ぶどうジュース)	E	444 kcal	522 kcal
						牛乳	P	15.7 g	18.3 g
						りんご寒天	F	10.8 g	12.0 g
Ca		210 mg	218 mg						
12 (木)	豚汁うどん ・ 魚の西京焼き 香りおひたし バナナ	乾めん、ホットケーキ粉、さといも、砂糖、ごま油、なたね油、白ごま	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、豚ひき肉、豚肉(もも)、ピザ用チーズ、淡色みそ	バナナ、にんじん、もやし、だいこん、いんげん、たまねぎ、ピーマン、長ねぎ、ごぼう、生姜汁	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	おかかおにぎり(りんごジュース)	E	544 kcal	671 kcal
						牛乳	P	26.2 g	32.7 g
						ピザまん	F	18.9 g	22.5 g
Ca		307 mg	340 mg						
13 ・ 27 (金)	ごはん ・ 和風グリルチキン 白和え ジョアマスカット	じゃがいも、胚芽米、なたね油、砂糖、白ごま、オリーブ油	牛乳、ジョアマスカット、鶏もも肉、木綿豆腐、淡色みそ	にんじん、ほうれんそう、にんにく、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ごま塩ごはん(ぶどうジュース)	E	493 kcal	576 kcal
						牛乳	P	24.3 g	28.6 g
						フライドポテト	F	16.7 g	19.5 g
Ca		503 mg	516 mg						
14 ・ 28 (土)	ごはん バナナ ・ ポークチャップ 小松菜のソテー 味噌汁(キャベツ・コーン)	胚芽米、カステラ、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、淡色みそ	こまつな、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、こしょう	ミニのりすけ(りんごジュース)	E	529 kcal	623 kcal
						牛乳	P	21.7 g	25.6 g
						カステラ	F	15.4 g	17.6 g
Ca		285 mg	311 mg						
17 (火)	ごはん バナナ 花焼売 誕生会 人參サラダ 味噌汁(白菜・生揚げ)	胚芽米、小麦粉、砂糖、片栗粉、しゅうまいの皮、無塩バター、コーンフレーク、なたね油、白ごま	ジョアマスカット、豚ひき肉、生揚げ、淡色みそ、卵	バナナ、にんじん、もやし、はくさい、長ねぎ、レーズン、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	人参ごはん(やさいジュース)	E	518 kcal	618 kcal
						ジョアマスカット	P	17.1 g	20.0 g
						ロッククッキー	F	15.5 g	17.8 g
Ca		274 mg	297 mg						
25 (水)	ごはん りんご ・ 鶏天 伴三絲 白菜スープ	胚芽米、なたね油、片栗粉、小麦粉、焼ふ、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、絹ごし豆腐、ローズハム	りんご、はくさい、きゅうり、にんじん、生姜汁、にんにく、あおのり、えきたけ、こまつな	しょうゆ、酢、酒、食塩、鶏ガラスープ顆粒、こしょう	ゆかりごはん(りんごジュース)	E	611 kcal	657 kcal
						牛乳	P	21.8 g	22.5 g
						お麩のラスク 青のり味	F	16.3 g	16.4 g
Ca		421 mg	359 mg						
26 (木)	豆乳食パン ・ 鶏肉のポテトフレック焼き ひじきのサラダ かきたま汁	豆乳食パン、胚芽米、もち米、マッシュポテトフレック、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、なたね油、白ごま、ごま油	牛乳、鶏むね肉(皮付)、卵、豚ひき肉	長ねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、まいたけ、ひじき、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、鶏ガラスープ顆粒、こしょう	木の葉せんべい(やさいジュース)	E	444 kcal	591 kcal
						牛乳	P	21.2 g	27.7 g
						中華おこわ	F	14.4 g	19.8 g
Ca		148 mg	239 mg						

乳児は毎日朝おやつに牛乳がつけます。

献立の平均栄養価	以上児	エネルギー604Kcal	蛋白質23.9g	脂質19.4g	カルシウム289mg	鉄分4mg
	未満児	エネルギー505Kcal	蛋白質19.9g	脂質16.4g	カルシウム269mg	鉄分3mg