



2月食事だより

令和4年2月1日
矢田野こども園

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。2月は節分がありますが、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、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



節分の豆まきには注意して下さい！！

節分の豆まきで使う煎り豆やピーナッツは、飲み込む前に急に気道に入る危険性があります。大人と同じようにかみ砕いたり飲み込んだりする力がうまく使えるようになるのは6歳頃からです。

○小さく噛み砕いても危険です！！

豆やナッツを小さく砕くと、気管に入ったときに肺まで到達することもあり、肺炎や気管支炎の危険性があります。また、豆やナッツはプラスチック製品とは異なり、水を含むと膨らんだり形が変形するので窒息する恐れがあります。

○豆まきで片付けが簡単になる工夫をしましょう。

- ・豆を4～5粒ずつラップで包んでまく
- ・小分け包装された豆をまく
- ・部屋にレジャーシートなどを敷き、豆をまくなど



☆給食でもブログアップしています☆

矢田野こども園のホームページにお楽しみランチや新メニュー、おやつを載せています。

今後は厨房の中や使っている器具、子ども達の人気メニューやおやつなどいろいろ載せていきたいと思っているので覗いてみてください(*^-^*)



簡単クッキング！！くるくるソースセージ

◎材料

食パン（サンドイッチ用）…3枚
ソーセージ…3本
中濃ソース（お好み焼きソース）…小さじ1
青のり…小さじ3 干し桜エビ…5g
かつおぶし…5g マヨネーズ…大さじ1



◎作り方

- ①干し桜エビ、青のり、マヨネーズ、かつおぶし、中濃ソースは混ぜ合わせておく。
- ②ソーセージをゆでる。
- ③サンドイッチ用の薄切り食パンを、めん棒で薄く平らにする。
- ④③に①を塗り、ソーセージを置いてくるくと巻く。
- ⑤ホットプレートなどで、両面を軽く色がつく程度に焼く。

2月 献立表

R4 2月1日 矢田野こども園



たまごアレルギー

乳製品アレルギー

日曜	0.1.2 歳児		全園児	0 歳児	1,2,3,4,5 歳児	食材		
	午前 おやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ		血や骨や肉になる	体を動かす力になる	体の調子を整える
1 火	お茶 ビスケット	ごはん	チキンカツ さつまいもサラダ 白菜スープ	牛乳 せんべい	牛乳 豆腐もち	鶏もも たまご ベーコン 牛乳 豆腐 きな粉	ビスケット 米 小麦粉 さつまいも マヨネーズ	きゅうり レタス にんじん はくさい たまねぎ こねぎ りんご
2 水	お茶 バナナ	とろろごはん	さばの煮つけ ほうれん草のごま和え 豚汁	牛乳 ビスケット		魚 豚肉 絹豆腐 味噌 牛乳	米 ビスケット	ほうれん草 えのき にんじん だいこん ねぎ ごぼう バナナ
3 木	お茶 ジュース	チキンライス	チキンライス 春雨サラダ コーンスープ えびフライ (0.1 歳児 かぼちゃコロッケ)	牛乳 ポーロ	カルピス ポーロ 味付小魚	鶏もも エビフライ ハム たまご 牛乳 カルピス 味付小魚 生クリーム チーズ	米 マヨネーズ はるさめ バター	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ コーン缶 きゅうり りんご かぼちゃ だいこん
4 金	お茶 せんべい	ごはん	カレーシチュー 糸きりわかめサラダ トマト	牛乳 ビスケット	飲むヨーグルト ビスケット	豚肉 牛乳 飲むヨーグルト	米 せんべい じゃがいも	にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく レタス きゅうり トマト きわかめ
5 土	お茶 ビスケット	パン	パン 牛乳			牛乳	パン	
7 月	お茶 せんべい	ごはん	豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 食パン	牛乳 きなこラスク	豚肉 ハム 油揚げ 味噌 牛乳 きな粉	せんべい 米 じゃがいも マヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり りんご わかめ
8 火	お茶 ビスケット	きなこごはん	鶏の立田揚げ 切干し大根サラダ 味噌汁	牛乳 紫いもチップス		鶏肉 ハム きな粉 絹豆腐 味噌 牛乳	ビスケット マヨネーズ 米 紫いもチップス 米粉	しょうが 切干し大根 しめじ きゅうり にんじん たまねぎ
9 水	お茶 ウエハース	ごはん	さんまのかば焼き ひじきサラダ 味噌汁	お茶 肉まん		さんま 油揚げ 味噌 肉まん	ウエハース 米 米粉	ひじき レタス きゅうり かぶ にんじん みかん缶 たまねぎ
10 木	お茶 オレンジ	パン	かぼちゃのシチュー スパサラダ りんご	牛乳 ウエハース		鶏肉 牛乳 生クリーム ハム	パン バター マヨネーズ ウエハース スパゲティ	オレンジ かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご
12 土	お茶 ウエハース	ラーメン	野菜ラーメン アニマルチーズ 味付小魚			豚肉 かまぼこ チーズ 味付小魚	ウエハース 中華麺	キャベツ たまねぎ にんじん もやし しめじ
14 月	お茶 ビスケット	ごはん	マーボー豆腐 むしシューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 せんべい	ジョア せんべい	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 シューマイ ハム ジョア 牛乳	ビスケット 米 せんべい	ねぎ しょうが ピーマン にんじん ほうれん草 もやし
15 火	ヨーグルト	ごはん	たらのカレー揚げ キャベツのサラダ 大根スープ	牛乳 じゃがいもバター		ヨーグルト たら ハム 鶏肉 牛乳	米 じゃがいも バター	キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ こねぎ
16 水	お茶 ウエハース	ごはん	ひじき入り肉じゃが いちご れんこんのごまマヨネーズあえ	牛乳 マカロニきなこ		豚肉 かまぼこ 牛乳 味噌 きな粉	ウエハース 米 マカロニ マヨネーズ しらたき じゃがいも	ひじき にんじん たまねぎ いんげん れんこん きゅうり いちご
17 木	お茶 バナナ	ゆかりごはん	岩手揚げ 煮豆(0.1 歳児)味噌汁 ちりじゃこサラダ	牛乳 ビスケット	ミルクココア ビスケット	大豆 たまご 油揚げ 絹豆腐 味噌 牛乳 ちりめんじゃこ	米 さつまいも ビスケット	バナナ ひじき にんじん レタス きゅうり りんご しめじ たまねぎ
18 金	牛乳 せんべい	パン	ポーシチュー マカロニサラダ トマト	牛乳 クラッカー		牛乳 豚肉 生クリーム たまご ハム	せんべい 米 じゃがいも マカロニ マヨネーズ クラッカー 食パン	にんじん たまねぎ きゅうり トマト
19 土	お茶 ビスケット	スパゲティ	スパゲティ アニマルチーズ 味付小魚			合い挽き肉 ハム チーズ 味付小魚	スパゲティ	たまねぎ にんじん ピーマン
21 月	お茶 ウエハース	ごはん	赤魚の立田揚げ 味噌汁 ほうれん草とりのサラダ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン		赤魚 ハム 油揚げ 味噌 牛乳 たまご	ウエハース 米 ホットケーキミックス	ほうれん草 りんご はくさい えのき にんじん かぼちゃ
22 火	お茶 せんべい	ごはん	江戸っ子煮 白菜のしらすあえ でこぼん	牛乳 さつまいもの 甘露煮	牛乳 大学いも	大豆 高野豆腐 しらす干し 牛肉 牛乳	せんべい 米 車麩 しらたき さつまいも	にんじん たけのこ わかめ はくさい きゅうり でこぼん
24 木	お茶 りんご	ごはん	煮込みハンバーグ チンゲン菜のスープ ブロッコリーと卵のサラダ	ヨーグルト	ヨーグルト 味付小魚	合い挽き肉 牛乳 たまご ハム ヨーグルト 味付小魚	米 パン粉 マヨネーズ	りんご しめじ にんじん コーン チンゲン菜 たまねぎ ブロッコリー
25 金	お茶 ビスケット	わかめごはん	豚肉とれんこんの炒め物 コーンかきたまスープ バナナ	牛乳 せんべい		豚肉 たまご 牛乳	ビスケット 米 せんべい	れんこん にんじん ピーマン たまねぎ こねぎ コーン バナナ
26 土	お茶 せんべい	パン	パン 牛乳			牛乳	パン	
28 月	お茶 ウエハース	ごはん	鶏の唐揚げ ツナサラダ 味噌汁	牛乳 せんべい		鶏肉 ツナ 味噌 たまご 牛乳	ウエハース 米 せんべい じゃがいも マヨネーズ	にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ えのき こねぎ



2月3日(木) お楽しみランチ
あお・き・もも組は主食(ごはん)はいりません。

※箸は忘れず持たせて下さい!!

