



# 2月 食事だより

令和5年2月1日  
矢田野こども園

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べましょう。



こども達はきなこが大好き！！その中できなこを使ったおやつを紹介します😊

## きなこラスク！！

### 材料 (4人分)

- ・ロールパン 4個 (食パン2枚)
- ・サラダ油 大さじ3
- ・きな粉 大さじ3
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 少々



### 下準備

- ※オーブン予熱 180℃にしておく。
- ※きな粉・砂糖・塩を合わせておく。



今回は『トントンパン』さんのお子様ロールを使ってラスクを作ります😊



①4～5個になるように輪切りにします



②サラダ油をふりかけ全体に油がなじむように混ぜます。



③鉄板にオープンシートを敷き、なるべくパン同士が重ならないように並べる。  
予熱 180℃、10分～15分焼く。  
(パンの厚さや場所によって焼き加減が違うので様子を見ながら焼いて下さい。)



④焼けたら、ボールやバットに入れてきな粉をかけて混ぜれば完成！！



未満児さんはきなこまみれになりながら固いらस्कを一生懸命食べていました😊

※写真は9月に撮影したものです。





以上児さんも顔や手にきなこをいっぱいつけながら美味しそうにたくさん食べてくれました😊



# 2月 献立表

R5 2月1日 矢田野こども園

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水	卵ジュース	大豆の炊き込みごはん	大豆の炊き込みごはん 鶏の照り焼き 春雨のごま酢あえ すまし汁	お茶 ビスケット	くだものゼリー	大豆 ひじき うすあげ ハム 鶏むね たまご ふかし	りんごジュース 米 春雨 ごま くだものゼリー	しいたけ にんじん しょうが きゅうり みつば えのき
2木	お茶 せんべい	ごはん	ちくぜん煮 白菜のしらすあえ みかん	牛乳 わかめのお味噌	牛乳 ふかし芋	鶏もも かまぼこ しらす わかめ 牛乳	せんべい 米 さつまいも 油 砂糖 しらす	ごぼう にんじん れんこん たけのこ はくさい きゅうり みかん
3金	お茶 ビスケット	ごはん	鮭の塩焼き ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁	お茶 ポーロ	お茶 ポーロ 味付小魚	魚 たまご ハム うすあげ 味噌 小魚	ビスケット 米 油 マヨネーズ ポーロ	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ
4土	お茶 せんべい	パン	パン 牛乳			牛乳	パン	
6月	お茶 ビスケット	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 ジャムロール	豚肉 ハム わかめ 絹豆腐 味噌 牛乳	ビスケット じゃがいも どうもろこし マヨネーズ 食パン ジャム	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり りんご
7火	お茶 チーズ	ごまにぎり	江戸っ子煮 バンサンデー トマト	牛乳 ビスケット		チーズ 大豆 高野豆腐 牛乳 早煮昆布 ハム たまご	ごま塩 車麩 しらす 味噌 砂糖 米 油	にんじん たけのこ きゅうり トマト
8水	お茶 せんべい	ロールパン	ポークシチュー パナナ れんこんのごまマヨネーズあえ	お茶 クラッカー	ジョア クラッカー	豚肉 生クリーム かまぼこ 味噌 ジョア	せんべい パン ごま 油 米粉 じゃがいも 砂糖 クラッカー	にんじん たまねぎ れんこん きゅうり トマト
9木	お茶 バナナ	ごはん	魚の煮付け キャベツの即席漬 豚汁	牛乳 マカロニきなこ		魚 塩こんぶ 豚肉 絹豆腐 味噌 牛乳 きな粉	米 マカロニ 砂糖	バナナ キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ
10金	お茶 食べる小魚	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		豆腐 豚ひき肉 味噌 小魚 シュウマイ ハム 牛乳	米 砂糖 油 せんべい	ねぎ しょうが にんじん もやし ほうれん草 ピーマン
13月	お茶 せんべい	カレーライス	ビーフカレーシチュー トマト 糸切りわかめサラダ	牛乳 毎日果実		牛肉 ぐきわかめ 牛乳	せんべい 米 じゃがいも 小麦粉 パター 油 砂糖	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
14火	お茶 ヨーグルト	ごはん	鶏の立田揚げ 小松菜の納豆あえ 味噌汁	お茶 肉まん		ヨーグルト 鶏むね 納豆 うすあげ 味噌 肉まん	米 米粉 油 砂糖	こまつな もやし にんじん かぶ たまねぎ
15水	お茶 オレンジ	ゆかりごはん	野菜のオムレツ ほうれん草のお浸し 味噌汁	牛乳 ビスケット		ベーコン チーズ たまご チーズ 牛乳 絹豆腐 味噌 かまぼこ	米 じゃがいも ビスケット	オレンジ たまねぎ トマト えのき ほうれん草
16木	お茶 ビスケット	ごはん	白身魚のフライ コールスローサラダ 味噌汁	牛乳 せんべい		魚 ハム 油揚げ 味噌 牛乳	ビスケット 米 小麦粉 パン粉 油 どうもろこし せんべい マヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり だいこん えのき
17金	お茶 ウエハース	ごはん	肉じゃが トマトとわかめのサラダ りんご	牛乳 きなこラスク		牛肉 ハム 牛乳 きな粉 わかめ	ウエハース 砂糖 しらす じゃがいも パン 米 油	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり トマト りんご
18土	お茶 ビスケット	うどん	いなりうどん チーズ 味付小魚			うすあげ かまぼこ チーズ 小魚	ビスケット うどん 砂糖	にんじん ねぎ
20月	お茶 せんべい	わかめごはん	ぎょうざ入りスープ じゃが芋のマヨ炒め みかん	牛乳 クラッカー		ぎょうざ 豚肉 鶏ひき肉 牛乳 わかめ	ビスケット 油 砂糖 マヨネーズ クラッカー じゃがいも	たけのこ もやし ねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー みかん
21火	お茶 かみか昆布	ごはん	ミートローフ ひじきサラダ コーンかきたまスープ	ヨーグルト	ヨーグルト 味付小魚	合い挽き肉 牛乳 たまご チーズ ひじき ヨーグルト 小魚 カミカ昆布	米 パン粉 砂糖 ごま油 どうもろこし みかん缶	たまねぎ にんじん グリンピース レタス きゅうり こねぎ
22水	お茶 チーズ	ごはん	魚のカレー焼き ブロッコリーのごま酢あえ 大根スープ	野菜ジュース ウエハース		チーズ 魚 ハム 鶏もも肉	米 小麦粉 米粉 砂糖 ごま油 野菜ジュース ウエハース	ブロッコリー にんじん だいこん こねぎ たまねぎ
24金	お茶 せんべい	食パン	かぼちゃのシチュー キャベツのしらすあえ パナナ	牛乳 ビスケット		鶏もも肉 牛乳 生クリーム しらす干し わかめ	せんべい パン パター ビスケット 油	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パナナ
25土	お茶 ビスケット	パン	パン 牛乳			牛乳	パン ビスケット	
27月	お茶 ポーロ	ごはん	タンドリーチキン マカロニサラダ チンゲン菜スープ	牛乳 かぼちゃ入り蒸しパン		鶏むね肉 ヨーグルト たまご ハム 牛乳	ポーロ 米 小麦粉 米粉 油 砂糖 どうもろこし ホットケーキミックス マヨネーズ	きゅうり にんじん たまねぎ チンゲン菜 かぼちゃ
28火	お茶 ビスケット	ごはん	魚の味噌煮 切り干し大根のゴマネーズあえ のっぺい汁	牛乳 せんべい		魚 味噌 ハム 鶏もも肉 牛乳	ビスケット 米 さといも どうもろこし マヨネーズ しらす ごま 砂糖	切干大根 ねぎ きゅうり ごぼう だいこん にんじん

## ★2月1日(水)

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ください!!



こども園では以下のような栄養目標を基準に献立を作成しています。  
矢田野こども園における栄養目標(2月)

☆以上児栄養目標	エネルギー390cal	たんぱく質 11.5~26.0g	脂質 12.5~19.0g	食塩 1.9未滿
★今月の以上児平均栄養量	エネルギー392cal	たんぱく質 19.3g	脂質 17.1g	食塩 1.5g
☆未滿児栄養目標	エネルギー465cal	たんぱく質 12.0~24.0g	脂質 10.5~16.0g	食塩 1.6未滿
★今月の未滿児平均栄養量	エネルギー499cal	たんぱく質 18.9g	脂質 15.2g	食塩 1.4g