

2021年2月



# 予定献立表・幼児食



Happyチャイルド保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土	
日	1	2: 節分	3	4	5	6	日	22	23	24	25	26	27	
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	お菓子		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
昼食	ごはん コロッケ ごま人参 味噌汁	☆節分大豆しらすごはん 白身魚の香味揚げ フルーツ 菜の花スープ	ごはん 鶏のサクサク焼 大根と高野豆腐煮 味噌汁	焼きうどん かぼちゃサラダ フルーツ 味噌汁	肉みそ丼 ナムル フルーツ すまし汁	ごはん 豆腐入り肉野菜あん キャベツの胡麻和え 味噌汁	昼食	わかめ御飯 白身魚の味噌焼き 大豆サラダ すまし汁		人参ごはん 鶏肉の竜田揚げ キャベツのナムル 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツの胡麻和え 味噌汁	スタミナごはん 南瓜の煮物 もやしとのえ物 味噌汁	ごはん 麻婆だいこん スパゲティサラダ スープ	
主要食材	米・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・きゃべつ・卵・トマト 人参・ごま油・ごま・味噌	米・大豆・しらす・ひじき・人参 ほうちん・生揚げ・片栗粉・鶏肉・トマト 人参・ごま油・ごま・味噌	米・鶏肉・卵・キャベツ・人参・ピーマン じゃが芋・コーン・大根・人参 高野豆腐・いんげん・味噌	うどん・豚肉・きゃべつ・人参・ピーマン 鶏肉・胡瓜・マヨネーズ・フルーツ フルーツ	米・豆腐・人参・長ねぎ・小ねぎ 味噌・片栗粉・もやし・胡瓜・ごま フルーツ	米・豆腐・小麦粉・鶏肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・ごま・味噌	米・人参・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 人参・大豆水素・胡瓜・マカロニ フルーツ	主要食材	米・若芽・かたじけい・味噌・いんげん 人参・大豆水素・胡瓜・マカロニ フルーツ	米・人参・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 トマト・大根・胡瓜・ごま油・酢 味噌	米・豆腐・鶏肉・長ねぎ・人参 ひじき・パン粉・片栗粉・きゃべつ ほうれん草・ごま・味噌	米・鶏肉・生揚げ・玉ねぎ・人参 にら・片栗粉・胡瓜・もやし・胡瓜 味噌	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ 人参・味噌・片栗粉・トマト・胡瓜 じゃが芋・きゃべつ・フルーツ	
おやつ	バナナきな粉ヨーグルト 牛乳	さつま芋蒸しパン 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	人参ジャムサンド 牛乳	オレンジポンチ 牛乳	おやつ	ジュース(沖縄ご飯) 牛乳	天皇誕生日	じゃが芋おやき 牛乳	ジャムケーキ 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	豆乳ゼリー 牛乳	
主要食材	ヨーグルト・バナナ・きな粉	ホットケーキミックス・牛乳 さつま芋	マカロニ・きな粉	米・さけフレーク	食パン・人参・オレンジジュース	フルーツ・オレンジジュース	主要食材	米・鶏肉・人参・小ねぎ	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 じゃが芋・片栗粉・チーズ・青のり	ホットケーキミックス・牛乳・バター いちごジャム	米・ツナ・人参	豆乳・アガー・いちごジャム		
1歳未満の乳児	I単位 - 514.0 kcal 蛋白質 15.4 g	I単位 - 515.0 kcal 蛋白質 17.9 g	I単位 - 508.0 kcal 蛋白質 23.5 g	I単位 - 503.0 kcal 蛋白質 17.4 g	I単位 - 512.0 kcal 蛋白質 18.3 g	I単位 - 509.0 kcal 蛋白質 17.9 g	1歳未満の乳児	I単位 - 529.0 kcal 蛋白質 21.0 g		I単位 - 493.0 kcal 蛋白質 18.3 g	I単位 - 524.0 kcal 蛋白質 18.4 g	I単位 - 511.0 kcal 蛋白質 21.3 g	I単位 - 494.0 kcal 蛋白質 16.5 g	
2歳未満の乳児	I単位 - 542.0 kcal 蛋白質 16.2 g	I単位 - 538.0 kcal 蛋白質 19.1 g	I単位 - 559.0 kcal 蛋白質 27.8 g	I単位 - 529.0 kcal 蛋白質 19.6 g	I単位 - 562.0 kcal 蛋白質 21.7 g	I単位 - 554.0 kcal 蛋白質 20.8 g	2歳未満の乳児	I単位 - 572.0 kcal 蛋白質 23.3 g		I単位 - 524.0 kcal 蛋白質 19.4 g	I単位 - 560.0 kcal 蛋白質 20.2 g	I単位 - 543.0 kcal 蛋白質 23.2 g	I単位 - 509.0 kcal 蛋白質 17.2 g	
日	8	9	10	11	12	13	日							
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子		お菓子	お菓子	おやつ							
昼食	ごはん 鶏肉の甘辛煮 人参コーンサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の卵・パン・焼 根菜きんぴら 味噌汁	ツナケチャップパスタ スティック野菜マヨソース フルーツ スープ		豚挽肉と野菜カレー さわやか漬け フルーツ スープ	ごはん 白身魚のマヨネーズ 焼 切干の煮物 味噌汁	昼食							
主要食材	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・いんげん 片栗粉・胡瓜・コーン・酢・味噌	米・ほっけ・小麦粉・クリームコーン トマト・卵・味噌・卵・トマト じゃが芋・ごぼう・人参・いんげん・味噌	スパゲティ・玉ねぎ・ツナ缶・じゃが芋 ブロッコリー・大根・人参・胡瓜 フルーツ	米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 カレー粉・きゃべつ・胡瓜・酢 レモン汁・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・いんげん トマト・切干大根・人参・いんげん 味噌	米・ほっけ・小麦粉・トマト・じゃが芋 トマト・切干大根・人参・いんげん 味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・いんげん 片栗粉・胡瓜・コーン・酢・味噌	主要食材						
おやつ	バナナスクエア 牛乳	ジャムサンド 牛乳	コーンおにぎり 牛乳		林檎蒸しケーキ 牛乳	カルピス寒天 牛乳	おやつ							
主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	食パン・いちごジャム	米・コーン		ホットケーキミックス・牛乳 りんご	カルピス・牛乳・粉寒天	主要食材							
1歳未満の乳児	I単位 - 502.0 kcal 蛋白質 17.6 g	I単位 - 526.0 kcal 蛋白質 17.2 g	I単位 - 478.0 kcal 蛋白質 17.5 g		I単位 - 502.0 kcal 蛋白質 15.0 g	I単位 - 481.0 kcal 蛋白質 14.9 g	1歳未満の乳児							
2歳未満の乳児	I単位 - 544.0 kcal 蛋白質 21.7 g	I単位 - 545.0 kcal 蛋白質 18.7 g	I単位 - 523.0 kcal 蛋白質 20.4 g		I単位 - 530.0 kcal 蛋白質 16.7 g	I単位 - 501.0 kcal 蛋白質 16.2 g	2歳未満の乳児							
日	15	16	17	18	19	20	日							
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ							
昼食	納豆ごはん 鶏肉の照り煮 人参しりしり 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜あんかけ ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 鶏のから揚げ 温野菜のオリーブソース スープ	ごはん 鮭の蒸し焼き さつま芋サラダ すまし汁	ごはん 鶏のむねしょうゆ煮 三色野菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん 肉じゃが 白菜のツナ和え 味噌汁	昼食							
主要食材	米・納豆・鶏肉・玉ねぎ 人参・卵・ツナ缶・味噌	米・ほっけ・玉ねぎ・人参・ピーマン 片栗粉・じゃが芋・胡瓜・トマト 味噌	米・鶏肉・生揚げ・片栗粉・小麦粉 トマト・卵・卵・卵・人参	米・鮭・味噌・長ねぎ・ごま油・人参 いんげん・さつま芋・胡瓜・玉ねぎ フルーツ	米・鶏肉・長ねぎ・生揚げ・レモン汁 トマト・きゃべつ・人参・胡瓜	米・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 グリーンピース・白菜・胡瓜・ツナ缶 ごま油・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・いんげん 片栗粉・胡瓜・コーン・酢・味噌	主要食材						
おやつ	◆お楽しみおやつ 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	ブルーベリージャム 牛乳	キャラットケーキ 牛乳	バナナヨーグルト 牛乳	おやつ							
主要食材		マカロニ・鶏肉・人参・玉ねぎ トマト・卵・ピーマン	米・若芽	食パン・ブルーベリージャム	ホットケーキミックス・牛乳・バター 人参	バナナ・ヨーグルト	主要食材							
1歳未満の乳児	I単位 - 507.0 kcal 蛋白質 24.9 g	I単位 - 477.0 kcal 蛋白質 17.8 g	I単位 - 488.0 kcal 蛋白質 19.3 g	I単位 - 519.0 kcal 蛋白質 18.8 g	I単位 - 478.0 kcal 蛋白質 18.8 g	I単位 - 504.0 kcal 蛋白質 22.5 g	1歳未満の乳児							
2歳未満の乳児	I単位 - 525.0 kcal 蛋白質 27.6 g	I単位 - 526.0 kcal 蛋白質 20.6 g	I単位 - 508.0 kcal 蛋白質 21.1 g	I単位 - 537.0 kcal 蛋白質 20.8 g	I単位 - 511.0 kcal 蛋白質 21.0 g	I単位 - 522.0 kcal 蛋白質 24.5 g	2歳未満の乳児							



暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの時期、  
温かい春が待ち遠しいですね。風邪やインフルエンザも流行  
っています。うがい、手洗い、十分な睡眠を心掛け、元気い  
っぱいに遊んで寒い冬を乗り越えましょう。

今月2日は節分です。節分の豆まきには、季節の変わり目に起きやすい  
体調不良(邪気一鬼)を払い、福を呼び込む為におこないます。  
鬼をやっつけるために使われる大豆は、生で撒くと芽が出て縁起が悪い  
とされている為、必ず煎った豆を使います。  
「鬼は外、福は内」と声を出しながら、子ども達には元気いっぱい鬼を  
やっつけてほしいですね。また、2日に節分にちなんだ献立になります。  
楽しみにしてください。



例年2月3日ですが、2021年は暦のずれの影響で1  
日早まり、124年ぶりに2月2日となる珍しい年にな  
ります！！

### 食事に何回かんでいますか？

食事をするとき、何回かんでいるか数えたことは  
ありますか？最近では、ファーストフードのように  
軟らかい食事が多くなり、あまりかまなくても食べら  
れるものが増えてきました。食べ物には、かめばか  
むほど、からだに良い効果があります。ひと口食べ  
たら、30回程度かむことを目安にすると良いそう  
です。かみ応えのある食材を使って料理したり、子  
どもと一緒に何回かんだか数えたりしながら、「か  
むこと」を意識してみてくださいね。

### ◆大豆の栄養

大豆は肉にも匹敵するほど良質なたんぱく質が含まれ「畑の肉」とも言われて  
います。大豆たんぱく質は血中コレステロールの低下作用、肥満改善効果など  
の生理機能があります。また、ビタミン、食物繊維、カルシウム、貧血予防の鉄  
も含まれており、節分に限らず大豆や大豆製品を毎日食べるなど普段から健康な  
身体づくりを心がけましょう。

### ◆2月が旬な食材

カリフラワー・きゃべつ・みずな・くわい・ごぼう  
小松菜・春菊・せり・白菜・ブロッコリー・ほうれん草  
三つ葉・大根・いよかん・オレンジ・キウイ

●ホットケーキミックスとマヨネーズは卵不使用のものを使用しております。  
●カレー粉とシチュー粉は卵・乳製品不使用のものを使用しております。  
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。  
※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。