



# 令和4年 2月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	火	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き 野菜イリチー じゃが芋の味噌汁 りんご	えびと野菜のかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ パン粉 じゃが芋 小麦粉	白身魚 豚肉 煮干し かつお節 あみえび 卵 ミルク	らっきょう 甘酢漬 キャベツ 人参 島人参 からし菜 玉葱 ねぎ りんご いんげん れんこん	タルタルパン粉焼き 甘酢らっきょうが アクセントになり 美味しく仕上がります。
2	水	野菜そば やま芋ニラいりちー みかん	しまな-ジューシー チーズ	ゆで沖縄そば やまいも 米	かつお節 豚肉 豚バラ肉 プロセスチーズ	キャベツ 人参 ねぎ 玉葱 なら みかん 乾しいたけ からし菜	グローブみたいな形の やま芋！ 白色や紫色があります。 みなさん、どちらが 好きですか？
3	木	恵方巻き 五目煮 あさり味噌汁 いちご	おから焼餅 ミルク	米 白ごま マヨネーズ もち粉	卵 ツナ缶 かに風味かまぼこ 焼きのり 鶏もも肉 殻付あさり 絹ごし豆腐 ミルク かつお節 おから	胡瓜 大根 ごぼう 人参 ねぎ いちご	鬼は外～ 福は内～ 今年の恵方は 北北西です。
4	金	ケチャップライス 大根サラダ 南瓜コーンスープ バナナ	焼き芋 ミルク	米 ごまドレッシング 生クリーム さつま芋	豚肉 ミルク	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム5/16缶 グリーンピース冷 大根 胡瓜 ホールコーン缶 南瓜 クリームコーン缶 パセリ バナナ	旬の大根は みずみずしく 美味しいですよ。 今日はサラダで いただきます。
5	土	鶏そぼろ丼 白菜のごま和え ワカメときのこの味噌汁 みかん	ジャムサンド ミルク	米 白ごま 練りごま(白) 食パン	鶏挽き肉 卵 しらす干し わかめ かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 いんげん 白菜 しめじ 長葱 みかん いちごジャム	たんぱく質と野菜が 一緒に摂れる丼ぶり。 忙しい日の献立に おすすめです。
7	月	チキンカレー トマトと大根の酢の物 えのきのすまし汁 みかんヨーグルト	マーライカオ ミルク	米 じゃが芋 小麦粉 白ごま	鶏むね肉 鶏もも肉 鶏レバー わかめ かつお節 卵 プレーンヨーグルト 加糖練乳 ミルク	生姜 人参 セロリー 玉葱 りんご グリーンピース冷 大根 トマト 青しそ えのき みかん缶	久々のカレーの登場です 副菜を添えてバランス 良く。
8	火	雑穀御飯 魚のキャロット焼き ごぼうイリチー ワカメの味噌汁 みかん	サーターアングキ- ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ すりごま 黒糖	白身魚 豚肉 わかめ 油揚げ かつお節 煮干し 卵 ミルク	人参 ごぼう れんこん水煮 玉葱 みかん	卸した人参と マヨネーズを混ぜた ソースを魚にのせて 焼きました。
9	水	雑穀御飯 鶏と野菜の中華炒め 南瓜サラダ かぶのすまし汁 バナナ	ぜんざい 小魚	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 黒糖 さつま芋	鶏もも肉 茹で卵 かつお節 金時豆 カエリ	玉葱 人参 かぶ ねぎ ブロッコリー(冷) 赤ピーマン 南瓜 胡瓜 ヤングコーン缶 バナナ 乾しいたけ えのき ホール-缶 生しいたけ	今日のすまし汁は 絵本の大きなかぶの かぶが入っています 探してみてくださいね！
10	木	雑穀御飯 さばのケチャップあん 大根と豚肉の煮付け さつま芋の味噌汁 いちご	スティックパイ りんご ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 さつま芋 パイシート	さば 白身魚 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	大根 人参 生しいたけ いんげん バクチョイ いちご りんご	さばのような青魚には 血液をサラサラにする 良質の脂EPAが含まれて います。
12	土	和風焼うどん 白菜ツナ和え ワカメと豆腐の味噌汁 バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	うどん 米	豚肉 豚バラ肉 ちき揚げ あおのり粉 ツナ缶 わかめ 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 味付けのり ミルク	キャベツ 人参 もやし しめじ なら 白菜 バナナ	焼きうどんを調理する 時のコツは先に 具をしっかり炒め、 うどんは仕上げに さっと炒めましょう。
14	月	雑穀御飯 豆乳シチュー 野菜サラダ りんご	オムレツサンド フルーツ野菜ジュ- ス	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ロールパン マヨネーズ	鶏もも肉 豆乳 ベーコン 卵 粉チーズ	玉葱 セロリー 人参 白菜 クリームコーン缶 レタス レッドキャベツ 二十日大根 トマト りんご ほうれん草	寒い季節は 体が温まるシチュー等 食べたくくなります。

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





# 令和4年 2月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
15	火	雑穀御飯 豚肉の生姜焼き スティック野菜 魚汁 みかん	コーンスープ 野菜クラッカー バナナ	米 もちきび 押麦 マヨネーズ	豚肉 赤魚 刻み昆布 かつお節 豚バラ肉 牛乳	玉葱 赤ピーマン 生姜 胡瓜 セロリー 大根 島人参 ねぎ みかん 南瓜冷凍 バナナ クリームコーン缶	県産セロリの時期です 今日はステックに挑戦 旬のセロリは甘味が あって柔らかくて 子供にも食べやすいです
16	水	ビビンバ風 わかめスープ バナナ	オレンジケーキ ミルク	米 すりごま 白ごま マーマレード 小麦粉	牛肉 卵 わかめ かつお節 プレーンヨーグルト ミルク	大根 人参 胡瓜 玉葱 ねぎ バナナ	ビビンバにすると お野菜のナムルも よくだべますよ！
17	木	お弁当会	スティックパン ミルク				お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
18	金	雑穀御飯 油味噌 ぎせい豆腐 カラフル酢の物 いかすみ汁 いちご	そうめんいりチャー 豆乳	米 もちきび 押麦 そうめん	豚バラ肉 沖縄豆腐 鶏挽き肉 あおのり粉 卵 いか 豚肉 かつお節 ツナ缶 調製豆乳	人参 乾しいたけ 胡瓜 大根 赤ピーマン 黄ピーマン 島人参 ニガナ いちご 玉葱 ねぎ	今日は黒い汁物 いかすみ汁！ いかはよく噛んで 食べてね！
19	土	雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め マッシュポテト アーサ汁 みかん	/	米 もちきび 押麦 じゃが芋	豚肉 牛乳 乾燥あおさ 絹ごし豆腐 かつお節	にんにく キャベツ 玉葱 人参 しめじ パセリ ねぎ みかん	豚肉はビタミンBが 豊富です 疲れた体を元気に してくれます
21	月	雑穀御飯 味付けのり 白菜鶏すき焼き ハニートマト 卵スープ みかん	豆乳フレンチトースト ミルク	米 もちきび 押麦 はちみつ 白ごま 食パン 黒糖	味付けのり 鶏もも肉 卵 かつお節 調製豆乳 きな粉 ミルク	白菜 系こんにゃく えのき 長葱 春菊 トマト 玉葱 パセリ 乾しいたけ ねぎ みかん	はちみつをかけた ハニートマト 果物みたいですよ！
22	火	沖縄そば ほうれん草ともやしの和え物 りんご	お粥 のり佃煮 バナナ 小魚	ゆで沖縄そば 白ごま 米	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ 油揚げ のり佃煮 カエリ	玉葱 人参 ねぎ ほうれん草 もやし りんご バナナ	みんなが大好きな 沖縄そばの時には 野菜不足を補えるよう 野菜料理の副菜を 添えましょう。
24	木	照り焼きチキンバーガー ポテトフライ ミネストローネ みかん	クファージュシー 麦茶	ロールパン はちみつ マヨネーズ じゃが芋 米	鶏もも肉 ベーコン 鶏挽き肉 レッドキドニー缶 豚肉 ひじき ツナ缶	キャベツ 人参 玉葱 セロリー みかん トマトホール缶 乾しいたけ ねぎ	バーガーにポテトフライ 大好きな楽しい献立です 具たくさんミネスト ローネと一緒に全部 食べましょう。
25	金	雑穀御飯 うじら豆腐 くーびりちー 白菜の味噌汁 いちご	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 練りごま(白) パン粉 黒糖	沖縄豆腐 魚のすり身 ひじき 卵 刻み昆布 豚肉 煮干し かつお節 ミルク	乾きくらげ 人参 グリーンピース冷 切干し大根 切こんにゃく 乾しいたけ 白菜 島人参 いちご	うじら豆腐は 琉球料理。 魚のすり身と豆腐で 作っています。
26	土	マーボー豆腐丼 大根酢の物 わかめスープ ブルー	ミックスシリアルミ ルク バナナ	米 白ごま コーンフレーク グラノーラ	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ 大根 グリーンピース冷 胡瓜 二十日大根 ねぎ ブルー バナナ	保育園のマーボー豆腐は 具たくさん。色んな材料 を入れてバランス良く！
28	月	親子丼 大根と青しその和え物 豆腐のみそ汁 みかん	オートミールクッ キー ミルク	米 オートミール 小麦粉	きざみのり 鶏もも肉 卵 ツナ缶 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ 大根 青しそ しめじ ねぎ みかん レーズン クランベリードライ	成長期の子供たちに 必要な栄養素が 豊富に含まれている オートミール！ 今日はクッキーに使って みました。

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



# 令和4年2月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土	
	1 お粥 煮魚 野菜のだし煮 じゃが芋の汁	2 お粥 豚肉と野菜の煮込み やま芋のコトコト煮 柔らかそば	3 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え 豆腐の汁	4 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根のコトコト煮 南瓜とコーンの汁	5 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 白菜のだし煮 ワカメときのこの汁	
	7 お粥 鶏肉と野菜の煮込み トマトと大根のだし煮 えのきの汁	8 お粥 煮魚 豚肉と人参の煮込み ワカメの汁	9 お粥 鶏と野菜の煮込み 南瓜のコトコト煮 かぶの汁	10 お粥 白身魚の煮魚 大根と豚肉の煮込み さつま芋の汁	11  建国記念日	12 お粥 豚肉と野菜の煮込み 白菜のだし煮 ワカメと豆腐の汁
	14 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 かつおだし汁	15 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え 魚汁	16 お粥 ささみと野菜の煮込み わかめスープ りんご	17  お弁当会	18 お粥 豆腐と野菜の煮込み 大根とピーマンのだし煮 豚肉と島人参の汁	19 お粥 豚肉と野菜の煮込み ワッソユボテト 豆腐の汁
	21 お粥 白菜と鶏肉の煮込 トマトのだし煮 かつおだし汁	22 お粥 豚肉と野菜の煮込み ほうれん草ともやしのだし煮 柔らかそば	23  誕生日	24 お粥 鶏肉と野菜の煮込み ワッソユボテト トマトの汁	25 お粥 豆腐と野菜の煮込み 豚肉と島人参のだし煮 白菜の汁	26 お粥 豚肉と豆腐の煮込み 大根のコトコト煮 わかめの汁
	28 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 大根のだし煮 豆腐の汁	野菜粥 みかん 米 鶏もも肉 玉葱 人参 大根 絹ごし豆腐 しめじ かつお節 みかん	野菜粥 みかん 米 鶏もも肉 玉葱 人参 大根 絹ごし豆腐 しめじ かつお節 みかん	雑炊 みかん 米 鶏もも肉 キヤベツ かつお節 じゃが芋 ささみ 人参 豚肉 トマトホール缶 みかん ひじき	ワッソユ南瓜 いちご 米 沖縄豆腐 ひじき 人参 グリーンピース冷 豚肉 島人参 かつお節 いちご 南瓜	パン粥 みかん 米 豚肉 玉葱 グリンピース冷 沖縄豆腐 大根 わかめ バナナ 食パン



**離乳食の味付け**  
 基本的に味付けなしの無塩で素材の味を生かしましょう。  
 かつお節のうま味や野菜の甘味をしつかり感じる味覚を育てたいですね。  
 幼児食に移行して、少しずつ味付けしていきますよ。遅ければ遅いほどいいと思います！  
 食べ物を美味しく感じ、食べる事が大好きな子は、好き嫌いなく元気いっぱい遊んで  
 病気に負けない体を作ります。



※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

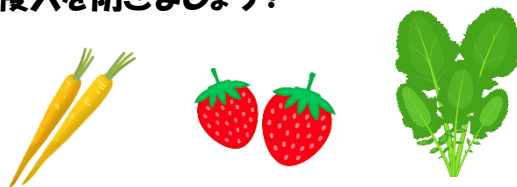


## 令和4年2月キッズだより



保育園から聞こえてくる「鬼は外」「福は内」豆まきのかけ声。  
急に春を感じるの不思議ですね。暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。  
遊んだ後の手洗い・うがいを習慣づけ、ウイルスや細菌の侵入を防ぎましょう！

### 2月献立のポイント



- \*季節の献立 節分恵方巻を予定しています。
- \*寒さに負けない身体が温まる献立。また旬の野菜を使った料理や沖縄料理も用意しています。  
野菜そば・山芋にらいいちー・焼うどん・白菜鶏すき焼き・豆乳シチュー・いかすみ汁  
うじら豆腐・魚汁・しまなージュシー・サーターアンダギー・豆乳フレンチトースト等  
今月も楽しい献立がいっぱいですよ！

### 今月のおすすめレシピ 沖縄菓子に挑戦



サーターアンダギー 小さめ5個分 1個約140kcal

- |            |        |   |
|------------|--------|---|
| 卵          | 1個     | ①まず薄力粉とベーキングパウダーを計量し合わせて振るっておく。               |
| 砂糖         | 大さじ1強  | ②卵を割りほぐし、泡立て器を使って砂糖と粉にした黒糖を加えて                |
| 黒糖         | 大さじ1強  | 卵にざらつきがなくなるまでしつこいぐらい混ぜたらサラダ油を                 |
| サラダ油       | 大さじ1強  | 入れて①に混ぜ合わせる。                                  |
| *薄力粉       | 65g    | ③木べらを使って切るようにささっと混ぜる。                         |
| *ベーキングパウダー | 小さじ1/2 | ④揚げ油の準備(170度くらい)③をスプーンですくって揚げる。               |
| 揚げ油        | 適量     | ⑤中まで火が通るようゆっくり揚げましょう。<br>(火が通ったらくるっと可愛く回転します) |

### ○寒い時こそお風呂時間を楽しもう！～入浴はいいことづくめ

お風呂で温かいお湯にあたるとほっと安らぎ深呼吸したくなります。  
入浴は体を清潔にするだけでなく、温まって疲れが取れリラックスでき快眠にもつながります  
沖縄ではシャワーだけの人が多いですが、湯船に浸かると身体も芯から温まることで血管が広がり、血液が体内をめぐることで新陳代謝が活発になり、神経痛の改善・腰痛・肩こり緩和など、また水圧がかかり体のむくみ改善といいことづくめです。  
ただし、快眠や疲労回復にもっとも効果あるのは寝る1～2時間前でこのタイミングが大切です。  
湯船に浸かるのは10分程度で入浴後は湯冷めしないようちゃんと水分をふき取って体を冷やさないようにして水分補給も忘れないようにしましょう。食事直後は消化に影響があるためNGです。  
お風呂で今日あった出来事を話したり、体の洗い方などを教えたりとコミュニケーションの時間でもあります。是非たまには時間を作って子供と一緒に風呂時間を楽しみましょう♪

