

令和4年 2月分 さくら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1 15	火	煮魚、みそ汁 ささみのごまマヨあえ	ごはん	あられ	アメリカンドック 牛乳
2 16	水	スペイン風オムレツ、みそ汁 じゃが芋とツナの煮物	ごはん	ハイハイ	ヨーグルト和え クラッカー
3 17	木	3日：鬼ハンバーグ 17日：いわしハンバーグ ごま和え、みそ汁、果物	ごはん	星型せんべい	カステラ 牛乳
4 18	金	肉じゃが、みそ汁 納豆和え、果物	ごはん	卵ボーロ	プリン 牛乳
5 19	土	焼そば、牛乳 チーズかまぼこ、果物	中華麺	ヨーグルト	チーズワッフル
7 21	月	魚のみそマヨネーズ焼き みそ汁、野菜炒め	ごはん	ビスケット	きなこミルクゼリー 牛乳
8 22	火	豆腐だんご、みそ汁 小松菜の磯和え、果物	ごはん	塩せんべい	人参蒸しパン 牛乳
9 24	水 木	里芋と鶏肉の煮物、みそ汁 野菜のごまマヨネーズ和え	ごはん	ウエハース	お好み焼き 牛乳
10 25	木 金	ポークカレー、酢醤油あえ 果物、ヨーグルト	ごはん	サブレ	マドレーヌ 牛乳
12 26	土	サンドイッチ、牛乳 キャンディーチーズ、果物	パン	ゼリー	おにぎり
26	土	第43回 合奏会			
14 28	月	鶏肉のから揚げ、かきたま汁 切干大根煮付け、果物	ごはん	ソフトせんべい	プアマンケーキ 牛乳



区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	2月の平均	506Kcal	19.6g	16.7g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	2月の平均	416Kcal	19.8g	18.3g
	厚生労働省基準	400Kcal	20.0g	20.0g



立春が過ぎると春が待ち遠しい季節になります



立春の前日、2月3日は『節分』です。

厄除けに豆をまき、鬼を払います。戸口に置く
 柵の枝にイワシの頭を刺したものは「焼嗅(やい
 かがし)」といい、柵のトゲとイワシの臭いで鬼が
 家に入ってくるのを防いでくれます。豆まきによ
 く使われる炒り大豆やピーナッツ等の豆類は、
 誤って気管に入りやすく、こどもの窒息の
 原因になることがあります。十分注意しま
 しょう。



2月4日は『立春』。暦の上では
 春を迎えます。とはいえ、2月は
 一年で一番寒い時期。こんな時期
 には温かい汁物がぴったりです。
 朝食に具だくさんの温かい
 みそ汁やスープを食べて、
 からだの中からしっかり
 温まりましょう。



《 食物アレルギー 》

食物アレルギーは、ある特定の食物を食べたり、触れたりした後にアレルギー反応があらわれる疾患です。0歳～6歳児における食物アレルギーの有病率は約4%、原因となる食品では鶏卵が最も多く、次いで乳製品となっています。(厚生労働省 平成27年度子ども・子育て支援推進調査研究事業)
 食物アレルギーの治療の原則は「正しい診断に基づいた必要最小限の原因食物の除去」です。アレルギーが心配される場合は、自己判断せず、医療機関へ受診・相談しましょう。

保育所では児童の安全を最優先とするため、原因となる食物を「完全除去」した給食を提供しております。

ハンバーグ(乳・卵・小麦アレルギー対応)

【材料】 幼児1人分

挽肉	40g	食塩	0.3g
じゃがいも	16g	こしょう	少々
玉葱	10g	油	4g
油	適宜	※トマトケチャップ	5g
片栗粉	1g	※ウスターソース	3g
		※ケチャップ・ソースは乳・卵・小麦を 含まないものを選ぶ。	

【作り方】

- ① 玉葱はみじん切りにし、油をひいたフライパンで炒め、粗熱をとっておく。じゃがいもは皮をむいてすりおろす。
- ② ひき肉を粘りが出るまでよくこね、①、片栗粉、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、②の形を整えながら、火が通るまで両面じっくり焼く。
- ④ ハンバーグを焼いたフライパンにケチャップとソースをいれ、軽く煮詰めたらハンバーグにかける。

プアマンケーキ(乳・卵アレルギー対応)

【材料】 幼児1人分

小麦粉	20g
ベーキングパウダー	0.8g
ピュアココア	2g
砂糖	大さじ1
水	20ml
油	5g

【作り方】

- ① 粉類と砂糖をあわせてふるっておく。
- ② ①に水、油を入れて混ぜる。
- ③ アルミカップなどに入れ、オーブンで180℃、15分を目安に焼く。

小麦粉の代わりに米粉で作るとモチモチした食感に仕上がります。