

# かたるばキッチンからこんにちは

## 2023年2月

「立春」を迎え、暦の上では春になりますが、実は1年で一番寒いのがこの2月です。園での献立は栄養バランスはもちろんです。子どもたちにとって内側から元気を作り出せるような、見た目でも「わあ！」と喜んでもらえるメニューを考えています。今月も節分に、バレンタインに、楽しい行事が待っています。楽しみにしててくださいね。

### 今月の絵本



ねえ、しってる？  
「にほん」って、ほそながいしまぐになんだよ。  
ゆきの ふる さむい ちいさも あれば、  
ほかほか あたたかい ちいさも あるんだ。  
だから、いろんな やさいや  
くだものが そだつんだね。  
うみに かこまれているから、  
さかなも たくさん とれるんだよ。  
おいしいものがいっぱいだね。

### 「絵本メニュー」

#### 「たべものちずのえほん」 (金の星社)

ねえ、しってる？  
「にほん」って、ほそながいしまぐになんだよ。  
ゆきの ふる さむい ちいさも あれば、  
ほかほか あたたかい ちいさも あるんだ。  
だから、いろんな やさいや  
くだものが そだつんだね。  
うみに かこまれているから、  
さかなも たくさん とれるんだよ。  
おいしいものがいっぱいだね。

日本には四季があり、海も山もあります。  
おいしいものがいっぱいあるのはそのおかげですね。

### 今月のご当地メニュー

今月は栃木県のいもフライです！蒸したじゃがいもを串に刺して衣をつけて揚げたあと、ソースをかけて仕上げた佐野のソウルフードです。佐野市のゆるキャラ、さのまるが腰にさしているのは、なんといもフライでした。簡単に作ることができて、そしておいしい。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください！

いもフライ以外にも栃木県のソウルフードはまだあります。また、観光できる場所もたくさんあります。サンプルケースの所に各県の魅力を毎月貼っていますので、ぜひお子さんとご覧になってみてください。

### 風邪には 消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでOKです。

来月の食材 3月の献立では、ぶり、卵、春キャベツ等を提供する予定です。

寒いと意識することがあまりないかもしれませんが、水分補給を細めにしていますか？  
冬は乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、喉が乾燥していると風邪の原因にもなりますので、喉が潤いていなくても細やかな水分補給を心掛けましょう。

### 腸の調子を 整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出すやすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。

3月はけやきさんのリクエストメニューがたくさん登場します！待っていてね！

日曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
1 15 (水)	ごはん 鯖の西京漬け 小松菜の納豆和え 舞茸のすまし汁 果物	□お好み焼き 麦茶	米 油 中華麺 里芋 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	鯖 味噌 納豆 豆腐 豚肉 かつお節	小松菜 もやし 人参 舞茸 長ねぎ ごぼう みつば キャベツ 青のり	乳・ 乳製 品
2 16 (木)	ごはん やみつきチキン カリフラワーとじゃがいものサラダ 野菜スープ 果物	さつまいもとじゃこの甘辛揚げ 豆乳	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 砂糖 さつまいも 片栗粉	にんにく 鶏肉 ツナ ベーコン しらす 豆乳	にんにく カリフラワー パセリ粉 玉ねぎ 大根 セロリ 白菜 人参	緑 黄色 野菜
3 (金)	節分うどん 金棒五平餅 かぶの甘酢漬け 果物	鬼サンド 豆乳	うどん 小麦粉 片栗粉 米 もち米 油 パン 砂糖 黒砂糖	豚肉 かまぼこ 味噌 しらす 大豆 豆乳クリーム きな粉 豆乳	ほうれん草 長ねぎ しょうが ひじき 玉ねぎ かぶ 人参	海 藻類
17 (金)	かき揚げうどん 五平餅 かぶの甘酢漬け 果物	きなこクリームサンド 豆乳	うどん 小麦粉 片栗粉 米 もち米 油 パン 砂糖 黒砂糖	豚肉 かまぼこ 味噌 しらす 豆乳クリーム きな粉 豆乳	ほうれん草 長ねぎ しょうが ひじき 玉ねぎ かぶ 人参	海 藻類
4 18 (土)	白菜と鶏肉の塩あんかけ丼 ごまきゅうり えのきの味噌汁 果物	ブルーベリーのヨーグルトムース 牛乳	米 ごま油 ごま 砂糖 バター ビスケット ブルーベリージャム	鶏肉 豆腐 味噌 ヨーグルト 牛乳 生クリーム	白菜 人参 しめじ しょうが きゅうり わかめ えのき 長ねぎ せらチン	い も類
6 20 (月)	ごはん 鶏肉のマリネ コロコロサラダ キャベツスープ 果物	焼きいも 豆乳	米 片栗粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつまいも	鶏肉 ツナ 豆乳	白菜 人参 ピーマン レモン ブロックリー コーン 長ねぎ パセリ粉 キャベツ しめじ	豆・ 豆製 品
7 21 (火)	ごはん 厚揚げのステーキ 野菜炒め なすの味噌汁 果物	マドレーヌ 豆乳	米 油 砂糖 小麦粉 豆乳マーガリン	厚揚げ 豚肉 味噌 豆乳 卵	玉ねぎ ピーマン もやし 人参 キャベツ なす 大根 舞茸 長ねぎ レモン果汁	い も類
8 22 (水)	パン ミートグラタン さっぱりサラダ 豆腐スープ 果物	梅じゃこおにぎり 麦茶	パン 油 はちみつ 豆乳マーガリン マカロニ 米	豚肉 豆乳チーズ 豆腐 しらす かつお節	玉ねぎ にんにく トマト きゅうり ひじき わかめ 人参 長ねぎ 梅干し 青のり	き のこ 類
9 (木)	ごはん 鯖の塩焼き 大根と豚肉の照り煮 野菜と油揚げの味噌汁 果物	ハムチーズ蒸しパン 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 小麦粉	鯖 豚肉 油揚げ ハム チーズ 牛乳	大根 万能ねぎ 水菜 長ねぎ えのき コーン	卵
10 24 (金)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 白菜のナムル にらもやしスープ 果物	いもフライ 豆乳	米 片栗粉 砂糖 ごま 油 ごま油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	豚肉 ハム 豆腐 豆乳	玉ねぎ しょうが 白菜 豆苗 もやし にら 人参 きくらげ	海 藻類
25 (土)	おろし豚丼 切干大根のお浸し じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 果物	手作りいちごジャムパイ 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 パイ生地	豚肉 かつお節 高野豆腐 味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ しょうが 大根 大葉 切干大根 人参 長ねぎ キャベツ いちご レモン果汁	緑 黄色 野菜
13 27 (月)	ごはん 鮭の照り焼き 菜の花ともやしの磯和え けんちん汁 果物	みそパン 豆乳	米 油 砂糖 里芋 ごま油 パン	鮭 豆腐 油揚げ 味噌 豆乳	菜の花 もやし 焼きのり 大根 人参 ごぼう 長ねぎ こんにゃく 椎茸	肉 類
14 28 (火)	ビーフカレー 彩りサラダ ベーコンスープ 果物	ココアクッキー 豆乳	米 じゃがいも 小麦粉 米粉 はちみつ 砂糖 オリーブ油 豆乳マーガリン	牛肉 ベーコン 豆乳	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ブロックリー れんこん パプリカ コーン チンゲン菜 ココア	魚 介類

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。  
 ☆今月使用する食材に、鯖・牛肉・はちみつ・卵・菜の花等があります。  
 ☆今月の果物は、りんご・柑橘類・バナナ・いちご等を予定しています。  
 ☆くり(幼児食)・くるみ・とち組は午前補食に豆乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。  
 ☆□マークは『絵本メニュー』です。  
 ☆♪マークは『ご当地メニュー』です。  
 ☆ご質問等ありましたらお声掛けください。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	447kcal	17.9g	13.6g
3-5歳児	492kcal	19.1g	14.1g