



もいのキッチンだよ

2025. 2

2月3日は立春です。春の始まりとは言え、まだまだ寒い日が続いています。体の芯から冷えるこの時期、温かいスープやご飯を食べて、たくさん遊んで体の中からポカポカにしましょう。また、冬の感染症にも負けないよう生活リズムや生活習慣を崩さないよう心掛けましょう。



★願いが叶う？★ 恵方巻き



節分は主に立春の前日をさし、「季節を分ける日」とされています。「節分」といえば、「鬼は外！福は内！」と言いながら豆をまきます。また、恵方巻きを食べる風習もあります。恵方巻きとは、節分に恵方を向いて無言で食べると良いとされる巻き寿司のことです。7種類の具材を使うとされ、その数は商売繁盛や無病息災を願って七福神にちなんだもので、福を巻き込むと意味付けされています。ただ節分行事を楽しむだけではなく、ご家庭でも子どもに意味や由来を伝え、節分に対する知識について話し合うことも食育につながりますね♪今年の恵方は【西南西】です。願い事をしながら最後まで無言で食べることができるかな？



♪嬉しい贈り物♪

先日、文ちゃんの畑から大根、かき菜、きぬさやが届きました。野菜の高騰が続いているので本当にありがたい!!そして、大きな樽にたくあんまで作っていただき、これまた嬉しい!!園では、地域の方々から旬の野菜や果物をたくさん頂きます。その度に子ども達が喜び、美味しいね♪と笑顔になります。感謝の気持ちを忘れないという事を伝え続けていきたいですね。

おなかですくと力が出ない

朝ごはんを食べていなかったり、お菓子やジュースを朝ごはん代わりにしたりしていませんか？すぐにおなかですいたり、疲れが出て集中力が低下したりします。体に必要なエネルギーが不足すると、脳が「疲れ」を感じさせ、体の動きを抑制します。元気に過ごすには、毎食バランスよく食べることがいちばんです。

～鶏肉のごま味噌焼き～

(大人3人分)

給食の定番!!みそで漬け込むことでお肉も柔らかくなります。

- ・鶏モモ肉 300g ・いりごま 6g
- ☆合わせ調味料☆
- ・みそ 7g ・砂糖 4g ・みりん 5g
- ・しょうゆ 3g

～作り方～

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切ります
- ② ポールに合わせ調味料とごまを混ぜ合わせ、切った鶏肉を漬けます
- ③ 230℃に予熱したオーブンで 10分～15分程焼きます(オーブントースターやフライパンでもOKです)

※園では鶏肉 1個 30gほどの大きさで作っています

献立表

2025/02月分

東伊豆認定こども園

| 日 | 曜 | 10時おやつ | 昼食 | 3時おやつ |
|----|---|----------------|--|---------------|
| 03 | 月 | 麦茶,カルビ、さつぼろポテト | 五目御飯,鶏肉のから揚げ,彩りお浸し | ミルク,蒸しケーキ |
| 04 | 火 | 麦茶,アスパラガス | 御飯,鶏肉のごまみそ焼,厚焼き玉子,切干大根のサラダ | ミルク,クッキー |
| 05 | 水 | 麦茶,たべっこどうぶつ | 御飯,肉団子のケチャップ煮,磯あえ,粉ふき芋 | ミルク,お焼き |
| 06 | 木 | 麦茶,ビスケット | 親子丼,ウインナーと野菜のソテー,小松菜の胡麻和え,ぼんかん | ミルク,バターラスク |
| 07 | 金 | 麦茶,とんがりコーン | しょうゆスパゲティ,ブロッコリーの和風マヨネーズ,ほうれん草としめじのソテー | ミルク,かぼちゃのケーキ |
| 10 | 月 | 麦茶,カルビ、さつぼろポテト | 御飯,ホキの磯辺揚げ,春雨と炒り卵のサラダ,ブロッコリーのおかか和え | ミルク,蒸しケーキ |
| 12 | 水 | 麦茶,たべっこどうぶつ | カレーライス,コールスロー,らっきょう漬 | ミルク,シュガーパン |
| 13 | 木 | 麦茶,ビスケット | 御飯,厚揚げのみそ炒め,ミモザサラダ,大根のあちやら漬 | ミルク,レモンケーキ |
| 14 | 金 | 麦茶,とんがりコーン | 御飯,さばの煮付け,コーンの中華和え,ボイルブロッコリー | ミルク,ココアホットケーキ |
| 17 | 月 | 麦茶,カルビ、さつぼろポテト | にんじん御飯,鶏肉のレモン揚げ,豆腐のキッシュ | ミルク,パナナケーキ |
| 18 | 火 | 麦茶,アスパラガス | 御飯,マーボー豆腐,ブロッコリーの胡麻和え,もやしとわかめのナムル | ミルク,マカロニきな粉 |
| 19 | 水 | 麦茶,たべっこどうぶつ | 御飯,ちくわ磯辺揚げ,田舎煮,かぶの甘酢漬,ぼんかん | ミルク,スコーン |
| 20 | 木 | 麦茶,ビスケット | 御飯,ハンバーグ,サラダ,青菜お浸し,ぼんかん | ミルク,ジャムパン |
| 21 | 金 | 麦茶,とんがりコーン | あんかけうどん,野菜のかき揚げ,りんごのサラダ | ミルク,コンフレーク |
| 25 | 火 | 麦茶,アスパラガス | 御飯,あじフライ,ひじきゴマネーズ,ブロッコリーのおかか和え | ミルク,いちごケーキ |
| 26 | 水 | 麦茶,たべっこどうぶつ | 御飯,回鍋肉,オムレツ,三色なます | ミルク,シュガーパン |
| 27 | 木 | 麦茶,ビスケット | 焼きそば,小松菜と大根のサラダ,ちくわ煮 | ミルク,黒糖蒸しパン |
| 28 | 金 | 麦茶,とんがりコーン | ハヤシライス,チキンサラダ,りんご | ミルク,ドーナツ |

| | エネルギー kcal | タンパク g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | 繊維 g | 食塩 g |
|--------|------------|--------|------|----------|------|------|-------|-------|------|------|------|
| 3才以上児 | 537 | 21.9 | 15.6 | 248 | 2.1 | 165 | 0.31 | 0.45 | 31 | 4.2 | 1.9 |
| 目標量 | 576 | 23 | 16 | 261 | 2.5 | 212 | 0.31 | 0.36 | 22 | 3.6 | 1.6 |
| 充足率(%) | 93 | 95 | 98 | 95 | 84 | 78 | 100 | 125 | 141 | 117 | 119 |
| 3才未満児 | 474 | 18.9 | 14 | 242 | 1.7 | 126 | 0.25 | 0.41 | 24 | 3.5 | 1.5 |
| 目標量 | 464 | 18.5 | 12.9 | 214 | 2.3 | 189 | 0.25 | 0.28 | 20 | 3.3 | 1.5 |
| 充足率(%) | 102 | 102 | 109 | 113 | 74 | 67 | 100 | 146 | 120 | 106 | 100 |