



2月の給食だよ!



おには～そと! お豆パワーで鬼退治!

2月の行事には節分があり、乳児院でも例年大いに盛り上がります。鬼を退治する「豆」の大豆は、和食に欠かせない食材。豆腐やみそ、しょうゆなど和食の必須食材の原料であり、たんぱく質やカルシウムなどの栄養を豊富に含む日本のスーパーフードです。すみれ乳児院でも、大豆をはじめ、あずきやインゲン豆などの豆類を積極的に献立に取り入れています。今月は、節分のお豆だよりで。



成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類には、身体を作るもとになる「たんぱく質」や、エネルギーのもとになる「炭水化物」、おなかの調子を整える「食物繊維」が豊富に含まれています。その上、子どもの成長には欠かせない「カルシウム」「鉄」、栄養の代謝に必要な「ビタミンB群」などの栄養素もバランスよく含んでおり、成長期の子どものためには積極的にとってほしい食品です。

日本で食べられている豆



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



すみれ乳児院のお豆献立

納豆和え



焼き海苔や
青菜を入れて、
味変します♪

マーボー
豆腐



豆腐入り
ハンバーグ

豆ご飯



えんどう豆
大豆
枝豆などなど

マカロニ
きな粉

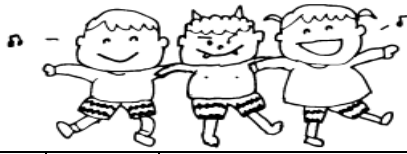


きな粉おにぎりや
きな粉トーストも
人気です☆

ももいろグループ みんな大好き☆手作りふりかけ



子どもたちの大好きな「手作りふりかけ」を作っている様子です。「ふりかけつくる」と言い、ミキサーから大きい音が鳴るのも怖がらずに「おいしくなあれ♪」と言いながら作ってくれています。恐る恐るスイッチを押す子どもや、怖くて職員にぴったりくっついてる子どもも、手作りふりかけが出来上がると「パラパラ」と目を輝かせ大きなお口で白ご飯を美味しそうに、たくさんご飯をおかわりすることもたちです。



2月 予定献立表

すみれ乳児院
2025年 2月 1日発行

月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日	(土)	パン2種、バナナ ヨーグルト、牛乳	わかめラーメン 白菜の中華煮、果物	にんじんケーキ 牛乳	ご飯、ポークチャップ キャベツゴマサラダ、すまし汁
2日 16日	(日)	食パン、チーズ ミックスキャロット キャベツツナソテー	ご飯、鮭のつけ焼き 切干大根と青菜の煮物 みそ汁、果物	市販菓子 牛乳 	2日:【お誕生日献立】 みそ煮込みうどん、フライ風ポテト 照り焼きミートボール 16日:牛すき丼、すまし汁
3日 17日	(月)	ごはん ふりかけ ミートボール みそ汁	3日【行事食・節分】 鬼ライス 鶏の照り焼き、ウィンナー ゆでブロッコリー、すまし汁、果物 17日: ご飯、鶏の照り焼き にんじんシリシリ、すまし汁、果物	3日: 鬼まんじゅう お茶 17日【ドーナツパーティ】 : ホールでドーナツ屋さんを 開店します☆	ご飯 さわらのチーズパン粉焼き キャベツのみそミルクスープ
4日 18日	(火)	パン2種、バナナ ブロッコリー、牛乳	ご飯、千草卵 高野豆腐の煮物、みそ汁、果物	大豆とチーズのスコーン 牛乳	ご飯、まさご揚げ れんこんきんぴら、すまし汁
5日 19日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	ご飯、松風焼 白菜のしのだ煮、すまし汁、果物	ヨーグルト 市販菓子、お茶	にゅうめん えびかき揚げ
6日 20日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	6日: ご飯、和風マーボー豆腐、スープ もやしとチンゲン菜のナムル、果物 20日【防災食】 備蓄食品の煮込みおじや 大根のみそ煮、バナナ	さつま芋もち 牛乳	ご飯、コロック のりのり納豆和え みそ汁 
7日 21日	(金)	ごはん、ふりかけ みそ汁	7日: お麩入り親子丼 大根のがめ煮、すまし汁、果物 21日: お麩入り親子丼、すまし汁 もやしとチンゲン菜のナムル、果物	ピザトースト 牛乳	ごはん 煮込みハンバーグ0 にんじんグラッセ、みそ汁
8日 22日	(土)	パン2種・バナナ ヨーグルト、牛乳	鮭みそうどん さつま芋の甘煮、果物	きな粉おにぎり お茶	ご飯、豆腐とえびの炒め物 かぶの中華煮、すまし汁
9日 23日	(日)	食パン・チーズ ミックスキャロット キャベツツナソテー	ご飯 クリームシチュー スパゲティサラダ、果物	市販菓子 牛乳 	ご飯、豚の変わり焼き 長芋煮、みそ汁
10日 24日	(月)	ごはん、ふりかけ ミートボール みそ汁	10日: 青菜とひき肉の混ぜご飯 鶏のみそ焼き、五目汁、果物 24日: ご飯、さばのカレー風味焼き 根菜とひじきのきんぴら、すまし汁、果物	10日: ホットケーキ、牛乳 24日: 焼き芋、牛乳	10日: ご飯、ととまる揚げ ブロッコリーのゴマ和え、みそ汁 24日: ご飯、白菜サラダ トマトミートボールシチュー
11日 25日	(火)	パン2種 バナナ チーズ 牛乳	11日: ご飯、さばのカレー風味焼き 根菜とひじきのきんぴら すまし汁、果物 25日: ハヤシライス、フルーツポンチ	11日: 焼き芋、牛乳 25日: 市販菓子、ジュース	11日: ご飯、白菜サラダ トマトミートボールシチュー 25日: ご飯、ととまる揚げ ブロッコリーのゴマ和え、みそ汁
12日 26日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	ご飯、ミートオムレツ かぶのポトフ、果物	ヨーグルト 市販菓子、お茶	みそ煮込みうどん ほうれん草の海苔和え
13日 27日	(木)	パン、みかん缶 飲むヨーグルト	さつま芋ご飯、肉豆腐 さわ煮椀、果物 	きな粉棒 お茶	ご飯、鶏のから揚げ フライ風ポテト、みそ汁
14日 28日	(金)	ごはん、ふりかけ みそ汁	カレーライス ゆで卵 フルーツヨーグルト	14日【行事食】 バレンタイン クッキー&ココアクッキー、牛乳 28日: クッキー、牛乳	ご飯、カレイのいそべ焼き 里芋のみそ煮 すまし汁

～ 2月の予定～

☆3日【節分】
昼食…鬼ライス&オードブル

☆14日【バレンタインデー】
おやつ…ラッピングクッキー (ココア&プレーン)
※かわいくラッピングしたクッキーをおやつに提供します

☆17日【ドーナツパーティ】 ※ホールでドーナツ屋さんを開店します♪
おやつ…まんまるドーナツ(プレーン、きな粉)、アニマルドーナツ、
焼きチュロス、ウィンナーカレードーナツ

☆20日【防災食】 昼食…備蓄食品の煮込みおじや、大根煮、バナナ
※被災時を想定して、備蓄している食材で昼食を作ります。



☆パンのお買い物☆

2月5日 (ももいろ)

2月12日 (きいろ)

2月19日 (あおいろ)

