令和６年

日進市健康づくりマスコットキャラクター「ヘルピー」

２月（がつ） 保育園（ほいくえん）きゅうしょくカレンダー

にっしん市

日	曜	献立名	材料名 熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	おやつ 午前（3歳未満児）	午後
1	木	白飯 豆腐団子のケチャップ煮 ボイルキャベツ コンソメスープ	米 かたくり粉 三温糖 菜種油 元気うす焼せんべい	木綿豆腐 鶏挽肉 ベーコン 牛乳	ねぎ キャベツ 白菜 人参 玉葱 りんご	塩 ケチャップ 濃口ソース 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 りんご 元気うす焼せんべい
2	金	蒲焼きご飯 すまし汁 ほうれん草のごま和え 〈節分メニュー〉	米 菜種油 三温糖 すりごま さつまいも 薄力粉	イワシ(ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ付) 青のり 牛乳	大根 人参 干椎茸 根みつば ほうれん草 緑豆もやし	みりん しょうゆ 削り節 塩	牛乳	牛乳 鬼まんじゅう
3	土	ウインナーロールパン 牛乳 みかんゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
5	月	ハヤシライス ひじきのごま酢サラダ ぶどうゼリー	米 菜種油 じゃが芋 すりごま 三温糖 国産ぶどうゼリー	豚平切肉 干ひじき ツナ ガセリヨーグルト 牛乳	人参 玉葱 ぶなしめじ 青ピーマン ダイストマト きゅうり パイン(缶) バナナ みかん(缶)	塩 ﾊﾔｼﾙｳ 野菜ﾌﾞｲﾖﾝ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ 削り節 みりん しょうゆ 米酢	牛乳	お茶 フルーツヨーグルト和え
6	火	白ごまタンタンうどん 揚げ芋 みかん	干しうどん 菜種油 三温糖 ねりごま(白) すりごま さつまいも 米	鶏挽肉 焼竹輪 油揚げ ミックスみそ 塩昆布 牛乳 焼きのり	玉葱 人参 キャベツ 青ピーマン ねぎ みかん	しょうゆ 中華だしの素 削り節 塩	牛乳	お茶 塩昆布おにぎり
7	水	白飯 ぶりの照り焼き風煮 お浸し なめこ汁	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰｾﾞﾘｰの素 きなこせんべい	ぶり やわらかプチとうふ 松山あげ 豆みそ 牛乳	小松菜 なめこ 人参 ねぎ 大根	しょうゆ みりん 削り節	牛乳	お茶 手作りｽﾄﾛﾍﾞﾘｰｾﾞﾘｰ きなこせんべい
8	木	カレーピラフ フライドポテト ブロッコリー 洋風スープ 白桃フレッシュゼリー 〈誕生会〉	米 菜種油 ナチュラルカットポテト ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ 白桃フレッシュ お米 de ｶﾄｰｼｮｺﾗ 豆乳ホイップ 米粉 三温糖	豚挽肉 ベーコン やわらかプチとうふ 牛乳	人参 玉葱 青ピーマン 干しぶどう ブロッコリー ﾁﾝｹﾞﾝﾂﾌｧｲ えのきたけ とうもろこし みかん(缶)	塩 ｶﾚｰﾙｳ カレー粉 野菜ﾌﾞｲﾖﾝ 濃口ｿｰｽ ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	牛乳	牛乳 ｶﾄｰｼｮｺﾗｱﾗﾓｰﾄﾞ(2歳児以上) 米粉蒸しパン(1歳児)
9	金	ゆかりご飯 高野豆腐の含め煮 あわせみそ汁 キャンディチーズ	米 三温糖 うす焼しょうゆせんべい きらきらｺｰﾝのおほしさま	高野豆腐 鶏もも肉 ミックスみそ ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ 牛乳	ゆかり 人参 グリンピース ぶなしめじ ほうれん草 ねぎ 玉葱	削り節 みりん しょうゆ 塩	牛乳	牛乳 うす焼しょうゆせんべい きらきらｺｰﾝのおほしさま
10	土	エッグバンズパン 牛乳 りんごゼリー	エッグバンズパン	牛乳	国産りんごゼリー		牛乳	
13	火	鶏とごぼうの味ごはん 白菜の昆布あえ みそ汁	米 三温糖 菜種油 食パン フローズンホイップ	鶏もも肉 塩昆布 松山あげ わかめ 豆みそ 牛乳	ごぼう グリンピース 人参 干椎茸 白菜 ねぎ 大根 バナナ みかん(缶) ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ	しょうゆ 塩 削り節	牛乳	牛乳 フルーツサンド(乳)(以上児) ジャムサンド(未満児)
14	水	揚げパン(以上児) コッペパン(未満児) ポトフ ブロッコリーサラダ	コッペパン 菜種油 グラニュー糖 じゃが芋 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾊﾞﾚﾝﾀｲﾝﾊｰﾄのﾌﾟﾘﾝ 紫いもチップ	豚角切り ウインナー ツナ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ 大根 ブロッコリー プチ国産やさいゼリー	野菜ブイヨン 塩 しょうゆ	牛乳	牛乳 ﾊﾞﾚﾝﾀｲﾝﾊｰﾄのﾌﾟﾘﾝ(2歳児以上) プチやさいゼリー(1歳児) 紫いもチップ
15	木	わかめおにぎり 鶏唐揚げのレモン漬け ｺｰﾝしゅうまい キャベツのゆかり和え (お弁当箱の日)	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 元気小粒揚げ	焼きのり 炊き込みわかめ 鶏もも肉 コーンしゅうまい 牛乳	レモン キャベツ きゅうり ゆかり みかん	しょうゆ	牛乳	お茶 みかん 元気小粒揚げ
16	金	白飯 煮魚 お浸し 沢煮椀	米 三温糖 かたくり粉 肉入りまんじゅう	赤魚 豚平切肉 牛乳	生姜 チンゲンツァイ ごぼう 大根 人参 ねぎ	酒 みりん しょうゆ 削り節 塩	牛乳	牛乳 肉まん
17	土	ツナロールパン 牛乳 やさいゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳	
19	月	菜めし ひきずり 胡瓜とコーンの土佐和え 〈食育メニューの日〉	米 角麩 三温糖 菜種油 米粉マカロニ	鶏もも肉 厚揚げ かつおパック 牛乳 きな粉	菜めし 白菜 えのきたけ ねぎ 人参 糸こんにゃく きゅうり とうもろこし	塩 しょうゆ 酒	牛乳	牛乳 マカロニあべ川
20	火	食パン チャウダー(乳) チップスサラダ	食パン じゃが芋 菜種油 有塩バター 薄力粉 ﾎﾟﾃﾄﾁｯﾌﾟｽうす塩味 三温糖 うす焼サラダせんべい かぼちゃボーロ	ほたてがい(貝柱) ベーコン 牛乳	玉葱 人参 とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり	白ワイン 野菜ブイヨン 塩 米酢	牛乳	お茶 うす焼サラダせんべい かぼちゃボーロ
21	水	白飯 洋風おでん 青梗菜のごまソースあえ	米 じゃが芋 三温糖 ねりごま(白) 星っこ	厚揚げ さつま揚げ ウインナー ツナ 牛乳	板こんにゃく 大根 人参 チンゲンツァイ キャベツ りんご	野菜ブイヨン 酒 カレー粉 しょうゆ 米酢	牛乳	牛乳 りんご 星っこ
22	木	かき揚げ丼 ハムと胡瓜の酢の物 みそ汁	米 さつまいも 薄力粉 かたくり粉 菜種油 三温糖 あずき ソフトな塩せん	焼竹輪 ロースハム やわらかプチとうふ 豆みそ 豆乳アイス ﾁﾁﾔｽﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	玉葱 人参 根みつば きゅうり とうもろこし えのきたけ 小松菜	しょうゆ 塩 みりん 削り節 米酢	牛乳	お茶 ｸﾘｰﾑぜんざい(以上児) ﾁﾁﾔｽﾖｰｸﾞﾙﾄ(未満児) ソフトな塩せん(未満児)
24	土	ジャムサンド ソーセージ ももゼリー 牛乳	米粉パン	緑黄色野菜入りソーセージ 牛乳	イチゴジャム 国産ももゼリー		牛乳	
26	月	中華風おこわ ビーフン入り中華スープ 切干大根ナムル	もち米 米 三温糖 ごま油 ビーフン すりごま 米粉 菜種油	豚角切り ロースハム 牛乳	生姜 干椎茸 人参 たけのこ 玉葱 ﾁﾝｹﾞﾝﾂﾌｧｲ えのきたけ 切干し大根 きゅうり イチゴジャム	塩 中華だしの素 しょうゆ 酒 野菜ブイヨン ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	牛乳	牛乳 いちご米粉蒸しパン
27	火	スパゲティーミートソース コンソメスープ プチりんごゼリー	スパゲッティ 菜種油 三温糖 かたくり粉 サクッとあられ 元気ミニいも花子	豚挽肉 やわらかプチとうふ ベーコン 牛乳	玉葱 人参 青ピーマン セロリー エリンギ キャベツ ぶなしめじ プチ国産りんごゼリー	塩 ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ 濃口ｿｰｽ 野菜ﾌﾞｲﾖﾝ	牛乳	牛乳 サクッとあられ ミニいも花子
28	水	麦ご飯 さばの味噌煮 お浸し すまし汁	米 押し麦 三温糖 たま麩(焼麩) 元気ミレービスケット ミニのりすけ	さば 豆みそ わかめ 牛乳	生姜 小松菜 緑豆もやし えのきたけ 人参 ねぎ	しょうゆ みりん 酒 削り節 塩	牛乳	牛乳 ミレービスケット ミニのりすけ
29	木	ビビンバ風丼 わかめスープ 酢の物	米 ごま油 すりごま 三温糖 さつまポテト	豚平切肉 ほたてがい(貝柱) わかめ 牛乳	ねぎ ほうれん草 緑豆もやし 人参 玉葱 干椎茸 きゅうり とうもろこし 大根	しょうゆ 酒 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩 米酢	牛乳	牛乳 さつまポテト

※ □で囲ってある献立は、みどり組さんリクエストメニューです。 ※以上児…３歳以上児、未満児…３歳未満児

2月 20 日はアレルギーの日

食物アレルギーについて知ろう

食物アレルギーとは

本来身体を細菌等から守るはずの免疫反応が、逆に身体にとって好ましくない反応を起こすことをアレルギーといいます。

特に**食べ物を食べたり、触ったり、吸い込んだりした時に起きるアレルギー反応のことを食物アレルギーと呼びます。**

食物アレルギーの対応は？

正しい診断に基づき、必要最小限の食品の除去をします。

原因となる食品の除去が合理的かつ有効な治療方法です。

もし食べてしまうとどうなるの？

症状は多種多様です！

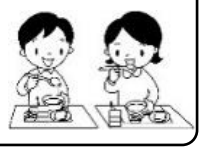
- かゆくなる
- せきが止まらない
- お腹が痛くなる
- 気持ち悪い
- 唇やまぶたがはれる

など…

命の危険があることも…
好き嫌いとは違います！

正しく対応すれば、みんなで食事が楽しめます

クラスにはアレルギーのある子もない子もいます。アレルギーの子も原因の食べ物を除けば給食を食べられます。「食べられなくてかわいそう」ではなく、個性の一つとして「みんなで楽しく食べよう」と本人も周りも、前向きにとらえたいですね。



■食物アレルギーのある保護者のみなさまへ■

お子様の状態を把握するため、給食で提供する食品にアレルギーがある場合、１年に最低１回は生活管理指導表等の書類のご提出をお願いしています。該当する方へ園からお知らせいたしますので、書類提出にご協力くださいますようお願いします。

２月３日 節分

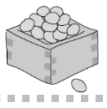
季節の分かれ目である節分には邪気が出るとされ、魔除けの力があると考えられていた豆をまき、焼嗅を飾って邪気を追い払うようになったといわれています。

焼嗅（やいかがし）

節分の夜に、ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を刺したものを戸口や窓に飾って疫病を追い払う風習があります。イワシの臭みで鬼が近づかないように、またヒイラギのとげで鬼の目を刺して家の中へ進入しないようにという意味があります。これにちなみ２日の給食ではイワシを使った蒲焼ご飯をいただきます。

年の数だけ豆を食べるのは６歳以上になってから

地域によりさまざまですが、豆を年齢の数だけ食べる（または年齢の数に１つ加える）と病気にかからないともいわれています。ただし、硬くてかみ砕く必要がある豆やナッツ類などの食品は、かみ砕く力や飲み込む力が未熟な乳幼児にとって窒息や気管支炎、肺炎の原因になることがあります。無病息災を願う昔からの風習ではありますが、５歳以下の子どもに節分の豆は与えないようにしましょう。



今月の食育メニュー ひきずり

尾張地方で昔から食べられている鶏肉のすき焼きを「ひきずり」と言います。鍋の上で鶏肉を引きずるようにして食べたことからその名がついたとも言われています。みんなで 19 日にいただきます。

おうちでも給食の様子をきいてみてくださいね。

毎月19日は「おうちでごはんの日」

今月の地産地消食材 大根

14 日のポトフは、日進市産の大根を使用する予定です。冬野菜の代表格・大根は、根だけでなく葉も茎も食べることができます。葉にはカルシウムが豊富なので、葉は捨てずに味噌汁に入れたり、塩ゆでして刻んでご飯に混ぜて菜飯にする、などしてぜひ食べてみてくださいね。

生産者応援！北海道産ホタテを使用します

世界情勢の変化にともない、流通しきれず在庫となっているホタテを保育園給食で使用します。「食べる」ことが生産者の力に繋がることを願って提供します。

【ホタテが入る献立】
20 日 チャウダー 29 日 わかめスープ

こどもクッキング

※ 状況によっては変更・中止をすることがあります。

６日	塩昆布おにぎり	おにぎりを握ります。
８日	ｶﾞﾄｰｼｮｺﾗｱﾗﾓｰﾄﾞ	生クリームを絞り果物を飾ります。
13日	フルーツサンド	パンにクリームと果物を挟みます。
15日	わかめおにぎり	おにぎりを握ります。

※都合により献立を変更することがあります。