

# 牧こども園 いただきます R8.2月

～1月絵本おやつ～「おせちのみんなあつまって」  
この絵本では、かまぼこさんがおせちの仲間たちの名前を呼びます。「くりきんとんちゃん」「はーい」「くろまめさーん」「はーい」とお重箱におせちの仲間が集まってきます。最後にはみんな勢ぞろいし、いただきます！どんな願いが込められているかも伝え、楽しみながらおせち料理を頂きました。



園ではエビフライ（えび）筑前煮、いもきんとん、紅白なますを提供しました。

お重箱につめて、提供しました。今年も幸せなことがたくさん重なりますように…☆

## くずもちココア

鏡開きの日に合わせ、くずもちココアでした。



## 手作り干支クッキー



## 七草がゆ



「七草」にはどんなものがあるかな？

お正月のごちそうで疲れた胃を休め、一年の無病息災を願います。心も身体も温まりました♪

## はと食育(新春かるた大会)

食育カルタを使って、カルタ大会を行いました。多く取れた子から、好きなお菓子をゲットもみんな真剣勝負！大盛り上がりでした♪



## 今月のおすすめレシピ

牧こども園ホームページに給食のおすすめレシピを月一回掲載します。よろしければ参考にしてみてくださいね♡今月のメニューは『チャプチェ』です！右のQRコードから直接メニューを閲覧できます。前月のレシピは消えますので見返したいレシピは保存をお願いします。



献立表					
日	行事・お知らせ	0・1・2歳児 午前間食	…パンの日	昼食	午後間食 手作りメニュー
1	日				
2	月	お茶 ビスケット		チャプチェ トマト 卵とわかめのスープ	牛乳 蒸しパン
3	火	節分の会 お茶 せんべい		恵方巻き(一般児) ツナサラダ 納豆和え エビフライ 鶏のから揚げ(りす・ひよこ) けんちんうどん	牛乳 節分ボーロ
4	水	お茶 ウエハース		マーボー豆腐 シューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 せんべい
5	木	お茶会 お茶 せんべい		魚の塩焼き 切干しサラダ 味噌汁	牛乳 クラッカー
6	金	お茶会 絵本ランチ お茶 ポーロ	☞	ほかほかシチュー ちりじゃこサラダ チーズ	牛乳 ビスケット
7	土	お茶 クラッカー		焼きそば 飲むヨーグルト	
8	日				
9	月	なかよレクキング お茶 クラッカー		魚の煮つけ 大根のごま酢あえ 味噌汁	牛乳 メロンパン
10	火	お茶 チーズ		ハンバーグ 粉ふきいも チンゲン菜のスープ	飲むヨーグルト せんべい
11	水	建国記念の日 お茶 せんべい			
12	木	お茶 せんべい		岩手揚げ(以上児) 鶏唐揚げとおいも天ぷら(未満児) ほうれん草の磯和え 味噌汁	牛乳 セレクト中華まん
13	金	お茶 ビスケット		ハートのコロッケ カレーライス ドレッシングサラダ	フルーチェパフェ
14	土	バレンタイン♡ お茶 せんべい		味噌ラーメン ジョア	
15	日				
16	月	お茶 せんべい		引越しうどん 野菜のかき揚げ きゅうりの南蛮漬け	ヨーグルト
17	火	はと食育 お茶 ポーロ		白菜のクリーム煮 ひじきサラダ	牛乳 せんべい
18	水	お茶 せんべい		魚のフライタルソース フロッキーの塩ゆで 大根スープ	イタリアンプリン
19	木	お茶 みかん		白味噌ポトフ れんこんきんぴら パナナ	牛乳 クラッカー
20	金	お茶 ビスケット		豚肉と大豆の磯煮 大根サラダ	牛乳 じゃこトースト
21	土	お茶 せんべい		カレーうどん 野菜ジュース	
22	日				
23	月	天皇誕生日 お茶 せんべい			
24	火	お茶 パナナ		魚のかば焼き 白菜の昆布和え 根菜味噌汁	牛乳 せんべい
25	水	お茶 ウエハース		酢豚 マカロニサラダ	牛乳 じゃこトースト
26	木	お茶 ポーロ		ぎょうざ入りスープ 金時豆	牛乳 クラッカー
27	金	お茶 ビスケット		豚肉と大根の煮物 春雨のごま酢和え	ジョア ビスケット
28	土	お茶 ウエハース		味噌煮込みうどん 飲むヨーグルト	

【2月の給与栄養量】 ※昼食とおやつの日平均値

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
3・4・5歳児	533kcal	20.9g	17.7g	1.6g
0・1・2歳児	466kcal	17.4g	14.8g	1.4g

春の七草  
七草の種類は、「せり・なすな・おぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)」です。新しい年を祝い、お正月気分がまだちょっと残っている1月7日には「七草粥」を食べて邪気を払い、一年の無病息災と五穀豊穡を祈るとされる風習があります。