

2020年度

2月

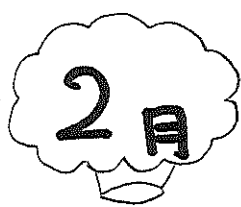
給食献立表

あいのそのこども園

1(月)☆		2(火)		3(水)☆		4(木)		5(金)☆	
昼	ご飯 精白米 ぶりかけ ※乳糖、さば、ごま一部に小麦 すき焼き風煮物 豚肉・しらたき・人参・焼き豆腐・白菜・油・醤油・みりん・卵・長ねぎ・砂糖 テンゲン菜の味噌汁♪ うす揚げ・テンゲン菜・だし粉・味噌	鬼ライス 精白米・鮭フレーク・すし酢・フライドポテト・とんがりコーン・竹輪・ブロッコリー・醤油・かつお節・みりん けんちん汁♪ 大根・人参・じゃがいも・椎茸・ごぼう・わらび・こんにゃく・車麩・醤油・かしわ・うす揚げ・油・砂糖・食塩・だし粉	ミックスサンド 食パン・いちごジャム・きゅうり・シーチキン・マヨドレ・卵 ジャーマンポテト♪ じゃがいも・コンソメ・シャウエッセン・食塩・こしょう・オリーブ油 コーンスープ 豆乳・コーン・コンソメ 牛乳	ご飯 精白米 焼きししゃも ししゃも 小松菜のお浸し 小松菜・人参・じゃこ・醤油・みりん ふろふき大根 大根・だし粉・砂糖・醤油・みりん・味噌・ごま じゃがいもの味噌汁 じゃがいも・玉ねぎ・だし粉・味噌	ご飯 精白米 豆腐焼売 焼売の皮・酒・豚ミンチ・玉ねぎ・片栗粉・生姜・豆腐・干し椎茸・中華だし・ごま油・醤油・砂糖 カニカマサラダ カニカマ・キャベツ・人参・マヨドレ・醤油 大根と揚げの味噌汁 大根・うす揚げ・だし粉・味噌				
15時	牛乳 黄な粉蒸しパン ホットケーキミックス・牛乳・砂糖・小豆・黄な粉 大豆チップス(以上児) ブルーン(未満児)	牛乳 バナナ 野菜せんべい チーズ ※小麦、ごま	ほうじ茶 五平餅 ポップコーン	牛乳 りんご カル鉄スティック チーズ	牛乳 ふのラスク ねじりん棒 ※乳、小麦、卵	牛乳 ふ・バター・砂糖 ※小麦			
506kcal	701kcal	485kcal	667kcal	533kcal	700kcal	458kcal	601kcal	488kcal	680kcal
6(土)		8(月)☆		9(火)		10(水)☆		12(金)☆	
昼	お弁当		テンゲン菜と卵のあんかけ そば 切干大根 切干大根・薄揚げ・人参・醤油・みりん・油・だし粉・砂糖	中華麺・テンゲン菜・人参・しめじ・色板・卵・中華だし・醤油・みりん・片栗粉 切干大根・薄揚げ・人参・醤油・みりん・油・だし粉・砂糖	ご飯 精白米 鮭のマヨネーズ焼き 鮭・マヨドレ・食塩 五色和え 小松菜・もやし・人参・しめじ・コーン・かつお節・醤油 豆腐と白菜の味噌汁 豆腐・白菜・人参・わかめ・だし粉・味噌	ご飯 精白米 豚肉の生姜焼き 豚肉・醤油・酒・生姜・みりん・油 ほうれん草のサラダ ほうれん草・人参・卵・じゃこ・油・醤油・味噌・砂糖 キャベツの味噌汁 キャベツ・しめじ・竹輪・だし粉・味噌	ご飯 精白米 さばの竜田揚げ さば・生姜・醤油・油・片栗粉・酒・みりん ブロッコリーとレンコンのサラダ ブロッコリー・ごま・れんこん・コーン・醤油・味噌 豆腐の味噌汁 木綿豆腐・わかめ・テンゲン菜・味噌・だし粉		
15時		牛乳 かぼちゃ ドーナツ 海藻せんべい	かぼちゃ・砂糖 ホットケーキミックス ※小麦、えび、ごま	牛乳 みかん ひじきスティック チーズ	※乳、小麦	牛乳 チーズパン パイナップル(以上児) ブルーン(未満児)	小麦粉・食塩・砂糖 牛乳・ドライイースト バター・チーズ	牛乳 チョコバナナ ケーキ 紫芋チップ	バター・純ココア・卵・砂糖・小麦粉・バナナ・ベーキングパウダー
0kcal	0kcal	479kcal	664kcal	474kcal	613kcal	518kcal	697kcal	560kcal	769kcal
13(土)		15(月)☆		16(火)		17(水)☆		18(木)	
昼	ミートスパゲッティ スパゲッティ・油・豚ミンチ・玉ねぎ・トマト・ケチャップ・砂糖・ウスターソース・コンソメ	ご飯 精白米 ぶりの照り焼き ぶり・醤油・みりん・酒・砂糖・油 切干大根と青菜の煮物 切干大根・じゃこ・人参・テンゲン菜・砂糖・醤油・みりん・だし粉 えのきの味噌汁 えのき・玉ねぎ・わかめ・だし粉・味噌	ご飯 精白米 肉じゃが 豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・油・しらたき・醤油・砂糖・みりん・だし粉 キャベツの酢の物 キャベツ・わかめ・じゃこ・きゅうり・みかん・砂糖・米酢 豆腐ときこの味噌汁 豆腐・えのき・しめじ・だし粉・味噌	チキンマヨロール 鶏肉・マヨドレ 豆乳ポトフ 人参・しめじ・コーン・ブロッコリー・豆乳・シャウエッセン・食塩・じゃがいも・コンソメ 牛乳	ロールパン・レタス・卵・ささみ・マヨドレ 人参・しめじ・コーン・ブロッコリー・豆乳・シャウエッセン・食塩・じゃがいも・コンソメ	わかめご飯 精白米・わかめ・食塩・酒 つみれ汁♪ 鯛つみれ・豆腐・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・ねぎ・味噌・だし粉 味噌ポテト じゃがいも・味噌・砂糖・みりん・酒・醤油			
15時		牛乳 フライビーンズ 胚芽スティック	大豆・片栗粉・砂糖・醤油・青さ・油 ※乳、小麦	ほうじ茶 バナナ ヨーグルト 昆布(以上児)	※小麦	ほうじ茶 ひじきおにぎり♪ ごぼうチップ(以上児) ブルーン(未満児)	精白米・ひじき・酒・砂糖・醤油・かつお節 ※小麦、ごま	牛乳 みかん ミレービスケット チーズ	※小麦
265kcal	331kcal	462kcal	645kcal	410kcal	515kcal	540kcal	707kcal	482kcal	623kcal
19(金)☆		20(土)		22(月)☆		24(水)☆		25(木)	
昼	冬野菜カレー 精白米・かしわ・油・玉ねぎ・人参・豆乳・さつまいも・大根・レンコン・カレールー・だし粉 ひじきのサラダ ひじき・シーチキン・コーン・人参・キャベツ・砂糖・醤油・油・米酢 りんご 牛乳	お弁当		あんかけうどん うどん・かしわ・色板・うす揚げ・人参・白菜・しめじ・ねぎ・だし粉・醤油・みりん・酒・油 かぼちゃの煮物 かぼちゃ・砂糖・醤油・みりん・だし粉	ご飯 精白米 鮭の味噌あんかけ 鮭・食塩・小麦粉・キャベツ・人参・荀・グリーンピース・だし粉・砂糖・醤油・味噌・片栗粉 ひじき煮 大豆・ひじき・人参・うす揚げ・だし粉・砂糖・醤油・油 豆腐ともやしの味噌汁 豆腐・もやし・玉ねぎ・だし粉・味噌	ご飯 精白米 コーンご飯 精白米・コーン・食塩 からあげ かしわ・にんにく・生姜・醤油・酒・油・片栗粉 かつおとあさりのササッとサラダ ひじき・人参・大豆・小松菜・シーチキン・あさり・マヨドレ・ごま・醤油 吉野汁 しめじ・豆腐・大根・ねぎ・だし粉・醤油・みりん・吉野葛 オレンジゼリー ポンジュース・砂糖・寒天			
15時	ほうじ茶 カステラ 芋けんぴ	※乳、卵、小麦		牛乳 マヨコーンパン 畑のスナック	ホットケーキミックス・卵・コーン・パセリ・牛乳・マヨドレ ※小麦	牛乳 スイートポテト はとむぎおこし(以上児) ブルーン(未満児)	さつまいも・卵・牛乳・バター・砂糖	ほうじ茶 りんご 野菜スティック	※小麦
553kcal	742kcal	0kcal	0kcal	412kcal	584kcal	513kcal	721kcal	543kcal	665kcal

	26(金)☆	27(土)
	にんじんご飯 白身魚のムニエル ほうれん草のじゃこ和え 白菜の味噌汁	肉味噌そば
	精白米・人参 塩昆布・醤油・ごま カレイ・食塩・こしょう 小麦粉・バター もやし・ほうれん草 醤油・みりん・じゃこ 白菜・うす揚げ わかめ・だし粉・味噌	中華麺・豚ミンチ 生姜・油・白ねぎ 中華味・味噌・砂糖 酒・醤油・片栗粉 人参・チンゲン菜 もやし
15時	牛乳 カップケーキ ひじきあられ	ホットケーキミックス 干しぶどう・牛乳・卵 バター・砂糖
	463kcal	645kcal
		233kcal
		292kcal

・日付横の☆は手作りおやつ日のマークです。
 ・献立名の横の♪は新メニューのマークです。
 ・配り物のおやつ、及び煮豆の欄の※印は含まれるアレルギーです。
 ・一番下の数字は、左が3歳未満児、右が3歳以上児のエネルギーを表しています。

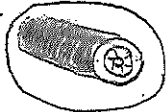


給食だよ

2020年度
あいのそのこも園

2月の行事食 節分 恵方巻き

節分の夜に、その年のよい方向である「恵方」を向き、無言で恵方巻きを丸かじりすると、その年は元気に過ごせるといわれています。今年の恵方は「南南東」で、地球の公転時間の影響で1日早まり、124年ぶりに2月2日になります。7種類の具を入れるとよいとされ、卵かんぴょう、ごんぶ、きゅうり、しいたけ、穴子、高野豆腐など、地域や家庭により様々。関西から広がりました。



おうちで育てよう ラディッシュ (二十日大根)

春採りの場合、2月中旬から3月上旬までに種をまき、30日前後で収穫できます。株が大きくなるので、浅型のプランターや植木鉢でも育てることが出来ます。種は直まきで、条間を15cmほどとって1cm間隔でまいていきます。本葉が出たところで1回目を、本葉2~3枚になったら2回目の間引きをします。生育の悪いものなどを間引き、最終的に株間を5cmほどにします。収穫の目安は、地面からラディッシュの実が2cmほど見えて、直径が3cmほどになった頃です。ズが入りやすいので、早めに収穫しましょう。

身につけたい食事のマナー ~全4回~ 4つの基本ポイント

くその3:姿勢・食べ方

①顔を上げる

下を向いたまま食べると、まわりの人と会話を楽しんだり、様子を見たりすることが出来ません。

②口を閉じ、よく噛んで食べる

食べている時に、周囲の人から口の中が見えたり、フチャフチャと言が出ないように口を閉じて噛みます。口に食べ物が入っている時は、おしゃべりをやめましょう。

③背筋を伸ばす

背もたれから握りこぶし一つくらいのすき間が出来くらい、椅子に深く座り、尻の上に乗るくらい体をのせます。

④茶碗や小鉢など、小さな器は持って食べる

姿勢よく食べるために欠かせないことです。食器を持たない時も左手は添はせず、机の上に出しておき、食器に手を添えたりします。

茶碗の持ち方

⑤机の端から、握りこぶし一つくらいあける

机に体の正面を向けて座ります。机の高さが、調度ひじの高さ位だと姿勢よく食べられます。

⑥足の裏をしっかりと床につける

足を組んだり、グラブアさせたりせず、両方の足の裏を床につけます。



0 カレシビ紹介

豆乳ポトフ

十材料+ (子ども2人分)

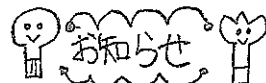
- 人参 20g
- しめじ 20g
- ライナー 20g
- コーン 10g
- ブロッコリー 30g
- 豆乳 20cc
- 水 40cc
- コンソメ 少々
- 塩 少々

十作り方+

- 人参は皮をむき、5mm厚程のいちよう切りにする。
- しめじは食べやすい大きさに切る。
- ブロッコリーは小房に分け、先にボイルしておく。
- ライナーは食べやすい大きさに切る。
- 鍋に水と人参を入れ、火にかける。
- 人参が柔らかくなった時、しめじ、コーン、ライナーを加える。
- 具材に火が通ったら、豆乳を加える。
- ひと煮立ちしたら、コンソメ、塩で味付けをする。
- 最後にブロッコリーを加えもう一度煮立ちしたら出来上がり。



○2日は節分です。そご園では鬼ライスが登場します。さて、今年はどんな顔をしているでしょうか？楽しみです。



○6日(土)、20日(土)は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。