● 2月給食献立表 ❷

あいのそのこども園

	2021年度			あいのそのことも園
		給食		おやつ
	三色食品群 〇赤			
	ごはん	△精白米   ○カレイ   ∧有塩バター   ∧薄力粉   食塩   こしょう	□りんご	₩.l. <b>=</b>
1(火)	魚のムニエル		△全粒粉クラッカー	然小友 
	ごまじゃこサラダ	○じゃこ △ごま △三温糖 □小松菜 □キャベツ 濃口醤油 米酢	〇チーズ	
	かぶとしめじの味噌汁 海鮮あんかけラーメン	<ul><li>○油揚げ ○豆みそ □かぶ □しめじ だし粉</li><li>○えび △中華麺 △油 □人参 □白菜 □筍 □にら □もやし</li></ul>	〇牛乳 レーズン丸パン	○牛乳 △薄力粉 △強力粉 △砂糖
	海畔のんがリンーメン	中華だし 薄口醤油 みりん	レースン丸ハン	○十孔 △海刀材 △強刀材 △砂棉  △無塩バター □レーズン イースト
2(水)	  きゅうりと大根のゆかり和え	□きゅうり□大根 ゆかり 食塩	│ □ラムネ	□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
	じゃがいもガーリックバター	□ こゆ リ コ □ 八	□ ノムホ   O牛乳	
	鬼ライス	○鮭フレーク ○竹輪 ○かつお節 △精白米 △フライドポテト △とんがりコーン	□いちご	
		□ブロッコリー 濃口醤油 みりん すし酢	△ごぼうチップ	  ※小麦、ごま
3(木)		○豚肉 ○木綿豆腐 ○豆みそ △油 △こんにゃく △さつまいも □大根	Oチーズ	
		□人参 □ごぼう □ねぎ だし粉 みりん	〇牛乳	
	ごはん	△精白米	豆乳プリン	○豆乳 ○ゼラチン △砂糖
	豚肉のごま衣揚げ	○豚肉 ○卵 △小麦粉 △黒ごま △油 濃口醤油 酒 食塩		△いちごジャム
4(金)	ほうれん草の磯部和え♪	○かつお節 □ほうれん草 □人参 □もやし □刻みのり 濃口醤油	△ミレービスケット	※小麦
	白菜の味噌汁	○豆みそ △油揚げ □白菜 □わかめ だし粉	ほうじ茶	
5(土)	ミートスパゲッティ―	○豚ミンチ △スパゲティ △三温糖 △油 □玉ねぎ □青ピーマン □人参		
-(工)		ロトマト ロケチャップ ウスターソース コンソメ		
	ふりかけごはん	△精白米 ふりかけ※ごま	フライビーンズ	〇大豆 △片栗粉 △油 △砂糖
7(月)	肉団子スープ	○鶏ミンチ △片栗粉 △春雨 □人参 □白菜 □ねぎ こしょう 食塩		□あおさ 濃口醤油
. (11)		中華だし 薄口醤油	△ひじきスティック	※乳、小麦
	キャベツの酢の物	○じゃこ △三温糖 □キャベツ □わかめ □きゅうり □みかん 米酢	O牛乳	
	ごはん	△精白米	ロバナナ	
	ポークチャップ	○豚肉 △油 △三温糖 □玉ねぎ □ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう	△野菜せんべい	※小麦、ごま
8(火)	かつおとあさりの	○大豆 ○あさり ○シーチキン △マヨドレ △ごま □ひじき □人参 □小松菜	Oチーズ - u si	
		薄口醤油	O牛乳	
	大根の味噌汁	○油揚げ○豆みそ □大根 だし粉	71 -W#\.b	○ホイップクリーム △バターロール
	こはん  鮭のマヨネーズ焼き	△精白米   ○     ○	フルーツサンド 	○ホイッノクリーム
9(水)	E うれん草ソテー	□□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	┃ □□とろろ巻き昆布	(以上児)
	じゃがいもとしめじの味噌汁	○無塩ハター □は フィレルで ) □コーン 良塩 振口醤油 こじょ )   ○油揚げ ○豆みそ ○わかめ   △じゃがいも □しめじ だし粉	□□こううをさ起布 □○牛乳	(以工先)
	菜飯	○じゃこ △精白米 □かぶ 濃口醤油 食塩 酒	□りんご	
	朱 W	○竹輪○かしわ △じゃがいも △こんにゃく △三温糖 △油 □人参 □ごぼう	△紫芋チップ	
10(木)	7003 M	□三度豆 だし粉 濃口醤油 みりん	Oチーズ	
	  豆腐ともやしの味噌汁	○木綿豆腐 ○豆みそ □もやし □玉ねぎ だし粉	〇牛乳	
12(±)		+> ☆ 业		
12(土)		お弁当		
	ごはん	△精白米	コーンフレークチョコ	△コーンフレーク △砂糖
	焼きししゃも	Oししゃも		純ココア
14(月)	小松菜のお浸し	○じゃこ □小松菜 □人参 濃口醤油 みりん	△畑のスナック	※小麦
	ふろふき大根	○豆みそ △ごま △三温糖 □大根 薄口醤油 みりん	Oカルピス	
	豆腐としめじのすまし汁	○豆腐 ○色板 □しめじ □わかめ □ねぎ だし粉 薄口醤油 みりん		
	△コッペパン		□バナナ	<b>₩</b> ₩ <b>#</b>
15(火)	白菜のクリーム煮	Oかしわ Oベーコン O豆乳 Δ油 Δクリームシチュウルウ □白菜 □人参 □玉ねぎ コンソメ	△胚芽ビスケット   Oチーズ	※乳、小麦 
10(人)	カニカマのサラダ	□ = は = コンソメ  ○カニカマ   △マヨドレ   □キャベツ   □人参   濃口醤油	ロテース ほうじ茶	
	〇牛乳	5		
	ごはん	△精白米	小松菜のおやき	○ベーコン △お好み粉 △薄力粉
	豚肉のスタミナ焼き♪	○豚肉 △油 △ごま油 △三温糖 □人参 □玉ねぎ □もやし □にら 生姜		□人参 □小松菜 濃口醤油
16(水)		濃口醤油 酒	△はとむぎおこし	
	ブロッコリーとレンコンのサラダ	○豆みそ △ごま □ブロッコリー □れんこん □コーン 濃口醤油	O牛乳	
	豆腐ときのこの味噌汁	〇木綿豆腐 〇豆みそ □えのき □しめじ だし粉		
	てりたまチキン丼	○かしわ ○卵 △精白米 △油 △小麦粉 △三温糖 △マヨドレ □刻みのり	□みかん	W. I. # 50. #
17(木)	にされて共に上垣では一八い	濃口醤油 みりん	△黒ごまかりんとう	※小麦、ごま 
•	ほうれん草と大根の味噌汁	○竹輪 ○豆みそ □ほうれん草 □大根 だし粉	〇チーズ	
	<ul><li>□黄桃</li><li>ごはん</li></ul>	△精白米	O牛乳 △カステラ	※乳、卵、小麦
	ぶりの照り焼き	○	△ガステラ     △ポップコーン	<b>小 灯い りい (1) 欠</b>
18(金)	五目金平	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	<sup>  </sup>	
· • (±)		濃口醤油 酒 みりん		
	  チンゲン菜の味噌汁	○豆みそ ○うす揚げ □チンゲン菜 だし粉		
		1	!	•

	中華ちゃんぽん	○豚肉 △中華麺 △片栗粉 □人参 □白菜 □もやし □筍 中華だし		T
19(土)	1 + 5 ( 10 10 10	薄口醤油 みりん		
	かやくうどん	○かしわ ○卵 ○色板 △うどん △油 △三温糖 □人参 □ほうれん草	オニオンブレッド	○ハム ○卵 ○牛乳 ○チーズ
21(月)		□ねぎ 濃口醤油 薄口醤油 みりん だし粉		△ホットケーキミックス △マヨドレ
	切干大根	○油揚げ   △油  △三温糖   □切干大根 □人参  濃口醤油   みりん だし粉		□玉ねぎ
	□パイナップル		□プルーン	
			O牛乳	
	コーンごはん	△精白米 □コーン 食塩	□いちご	
	魚フライ	○かれい △薄カ粉 △パン粉 △油 食塩 中濃ソース	△ポテトチップス	
22(火)	白菜とりんごのサラダ	△三温糖 △油 □りんご □白菜 □レーズン 米酢 食塩	Oチーズ	
	マカロニスープ	△マカロニ □玉ねぎ □人参 □チンゲン菜 コンソメ	O牛乳	
	オレンジゼリー	△砂糖 □オレンジジュース □寒天		
24(木)	ごはん	△精白米	□りんご	
	タンドリーチキン	○かしわ ○ヨーグルト 食塩 こしょう 濃口醤油 カレー粉	△カル鉄スティック	※乳、小麦
	キャベツと豆のツナサラダ	○ミックスビーンズ ○シーチキン △マヨドレ □キャベツ □パプリカ	Oチーズ	
	えのきと小松菜の味噌汁	○油揚げ ○豆みそ □えのき □小松菜 だし粉	〇牛乳	
25(金)	ごはん	△精白米	ふのラスク	△ふ △バター △砂糖
	さばの味噌煮	○さば ○豆みそ △三温糖 生姜 濃口醤油 酒	△ねじりん棒	※小麦
	ひじきの炒り煮	○油揚げ ○大豆 △こんにゃく △三温糖 △油 □ひじき □人参 □もやし	〇牛乳	
		□れんこん 濃口醤油 だし粉		
	吉野汁	○豆腐 △くず粉 □大根 □しめじ □ねぎ 薄口醤油 みりん だし粉		
26(土)		お弁当		
28(月)	カレーライス	○豚肉 ○豆乳 △精白米 △じゃがいも △油 □玉ねぎ □人参 カレールウ	黄な粉蒸しパン	○牛乳 ○小豆 ○黄な粉 △砂糖
		コンソメ	<b></b>	△ホットケーキミックス
	春雨サラダ	△春雨 △コーン △油 △三温糖 □ひじき □キャベツ □人参 米酢	△小魚せんべい	※小麦、えび、ごま
		食塩 濃口醤油	ほうじ茶	
	O牛乳			

# 金 食育だより 🏖

#### 節分と豆

節分には年の数だけ豆を食べたり、邪気を払うために豆まきをする風習があ ります。自分の年の数だけ豆を食べますが、数え年(生まれた年を1歳とする 考え方)の数を食べることもあります。多く食べることには、「来年も健康でい られますように」という願いも込められています。

また、豆まきにはいった大豆を使いますが、昔の家は家の中に土間があり、そ のまま豆をまくと芽が出るおそれがあったため、それを防 ぐ目的からいるようになったといわれています。それ以外に も、豆をいると固さが増し、鬼を退治するのに適しているた

めという説もあります。 「いろいろな大豆」

.

・黄大豆:主にみそ、納豆、豆腐などの加工品にも用いられます。

・黒大豆:黒豆を指し、おせち料理に使われます。

・青大豆:黄な粉や煮豆にされます。

ほかにも豆には、小豆、そら豆、インゲンなど、様々な種類があります。「豆は畑 のお肉」と言われるくらい、たくさんの栄養が詰まっています。

## 

#### 食育クイズ

Qニュージーランドにいる鳥に似ていることからのその名前が付 いた果物は?

①キウイフルーツ ②りんご ③レモン

#### A正解は①。

ニュージーランドの国鳥「KIWI」に似ていることから、この名で呼ばれるよう になりました。原産地は中国ですが、ニュージーランドで改良が進み、現在出 回っている品種の多くが育成されました。果肉がきれいな緑色のヘイワードと いう種類が一般的で、国内でも愛媛、福岡、和歌山などで盛んに生産され、11 月~4月頃にかけて出回ります。1個当たりのビタミンCがレモンよりも多く、美 肌作りにおすすめのフルーツです。

### おままごとから学ぶ

子どもは本物が大好きです。使わなくなったしゃもじやフライ返しといった調理器具 を、砂場など外あそび用のおもちゃにすると、葉っぱや木の実を食べものに見立ててお 料理作りが始まることもあります。お部屋でも、エプロンや三角巾を身に付けて、おま まごと用のおもちゃの野菜を切ったり、フライパンで炒めたり、

子どもは家庭での台所の様子をよ~く観察しています。

#### 子どもに伝えたい和食 Part4

【子どもに伝えたい和食ポイント④】

和食は、基本的に普段は質素なもので、お祝いごとや年中行事など「ハレの日」に特 別な料理を味わい、栄養を蓄えてきました。いつもは食べないような料理を食べることで喜びもひとしお、一緒に食事をする人たちの絆も深まったといわれています。

〈いつもとは違う"ハレの日の食事"〉

〇正月:おせち料理

-年の幸せを願って食べるおせち料理は多種多様。地域によっ ても品目に違いがあります。

දු ද න ය න එ

エビ:腰が曲がるまで長生きできるように。 なます:人参と大根を紅白に見立てた色の取り合わせで、縁起が良い。 れんこん:穴から将来の事が、よく見通せるように。

かまぼこ:半円の形が日の出を表す。縁起の良い紅白の色合わせで。 伊達巻:巻物に形が似ていることから、知識が増えるように。 田作り: 昔、小魚を田にまいて肥料にしたことから、豊作を願って。 黒豆:「まめ」には「まじめ」「丈夫」といった意味があり、そのように暮らせ

無立・・ まめ」には もしい」 へい。 るように。 数の子:子宝や子孫繁栄を願って食べる。 昆布巻き:「よろこぶ」の語呂合わせで縁起が良いとされる昆布は、煮物などにも。

〇お祝いごと:赤飯

赤飯は、赤い色に邪気と厄を払う力があるとされ、魔除けとし て食べられてきたものです。一般的に、あずきやささげを茹でた戻し汁を使って色付けしています。また、添えられるナンテン の葉には防腐効果があり、「難を転ずる」に通じることから縁 起が良いとされています。



○節分: 恵方巻き 無病息災を願い、福が逃げないようにと無言で、その年の恵方 を向いて丸かじりします。7種類の具を入れると縁起が良い アされます



○桃の節句:ハマグリの潮汁

ハマグリは、もともと対になっていた貝殻としかピタリと合いません。そのことから、良縁に恵まれるようにとの願いが込めら れています



〇端午の節句:柏餅・ちまき

柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないことから 子孫繁栄を願って使われます。ちまきは中国から行事 と共に入ってきたもので、邪気払いとして食べるようになったとされています。



#### お知らせ

○12日(土)、26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。

