

やまぼうし保育園 給食だより

H24. 2月

日	曜日	献立名	乳児の果物	幼児の果物	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を良くするもの
1	水	御飯、さわらのみそ漬け焼き、切り干し大根の煮物、そうめん汁	リンゴ	リンゴ	●お好み焼き(じゃこ&チーズ)	米、そうめん、砂糖	牛乳、味噌、鰯、油揚げ	人参、玉葱、切干し大根、干しいたけ、チンゲン菜
2	木	御飯、★●松風焼、白菜のお浸し、きのこ汁	リンゴ		ジャムサンド	米、砂糖、ゴマ	牛乳、鶏ミンチ、味噌、★卵、●スキムミルク、鰹節	人参、玉葱、白菜、しめじ、えのきたけ、青のり、小松菜、なめこ、キャベツ、葱
3	金	御飯、★いわしのフライ(乳児はタラのフライ)、ほうれん草のゴマ和え、豆腐汁	リンゴ		★巻き寿司	米、砂糖、油、小麦粉、ゴマ、パン粉	牛乳、タラ、いわし、豆腐、★卵	人参、玉葱、キャベツ、ほうれん草、えのきたけ、葱
4	土	御飯、五目みそ煮込みうどん、かぼちゃの含め煮	リンゴ		抹茶マーブル蒸しパン	米、砂糖、うどん	牛乳、豚肉、味噌	人参、キャベツ、もやし、干しいたけ、カボチャ、葱
6	月	御飯、豚肉のしょうが焼き、★ポテトサラダ、わかめスープ	みかん	みかん	●カレーマカロニグラタン	米、砂糖、油、じゃが芋、でん粉、★マヨネーズ	牛乳、豚肉、ハム	人参、玉葱、きゅうり、しょうが、わかめ、もやし、干しいたけ、葱
7	火	御飯、八宝菜、さつまいもの甘煮、すまし汁(ふ)	リンゴ		菜飯おにぎり&めざし	米、砂糖、油、でん粉、ゴマ油、ふ、さつまい	牛乳、豚肉、エビ、イカ	人参、玉葱、たけのこ、白菜、干しいたけ、しょうが、葱
8	水	御飯、★●鶏レバー、海藻サラダ、●コーンスープ	リンゴ		★マヨパン	米、砂糖、油、でん粉、パン粉	牛乳、豚ミンチ、鶏ミンチ、鶏レバー●バター、●スキムミルク、★卵、豆腐	人参、玉葱、レタス、きゅうり、海藻ミックス、とうもろこし、トマト、パセリ
9	木	御飯、●ポークビーンズ、★温野菜サラダ、★ゆで卵	リンゴ	リンゴ	●カボチャケーキ	米、砂糖、じゃが芋、油、★マヨネーズ	牛乳、豚肉、★卵、●バター、ツナ、大豆	人参、玉葱、キャベツ、ブロッコリー、グリーンピース、とうもろこし、トマト、パセリ
10	金	御飯、マーボー豆腐、小松菜のキノコ和え、すまし汁(わかめ)	リンゴ		ポテトフライ	米、砂糖、ゴマ、でん粉、油、ゴマ油	牛乳、豚ミンチ、豆腐、味噌、鰹節	人参、玉葱、キャベツ、わかめ、しょうが、小松菜、干しいたけ、しめじ、グリーンピース、葱
13	月	御飯、豚カツ(卵使っていません)、キャベツの甘酢和え、納豆汁	みかん	みかん	マカロニきな粉	米、油、パン粉、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉、納豆、味噌、ちりめんじゃこ	人参、大根、キャベツ、きゅうり、なめこ、えのきたけ、葱
14	火	御飯、おでん、★煮卵、ほうれん草のゴマ和え	リンゴ		チョコバナナケーキ	米、砂糖、ゴマ、じゃが芋	牛乳、鶏肉、★卵、平天、厚揚げ	人参、キャベツ、ほうれん草、大根、こんにやく
15	水	御飯、鶏肉のトマト焼き、★れんこんとコーンのサラダ、★かき卵汁	リンゴ		わかめおにぎり&めざし	米、★マヨネーズ、ゴマ、でん粉、★卵	牛乳、鶏肉、豆腐、ベーコン、★卵	人参、玉葱、蓮根、ほうれん草、とうもろこし、パセリ
16	木	御飯、チンジャオロース、中華スープ、★ゆで卵	リンゴ		★●豆乳ロール(ピーナツバター)	米、砂糖、ゴマ油、でん粉、油	牛乳、★卵、豚肉	人参、玉葱、キャベツ、たけのこ、もやし、ピーマン、パセリ、葱
17	金	御飯、★鰯のマヨ焼き、切干し大根の甘酢和え、味噌汁(わかめ)	リンゴ		天かすうどん	米、砂糖、★マヨネーズ	牛乳、鰯、味噌、ちりめんじゃこ	人参、玉葱、きゅうり、切干し大根、わかめ、葱
18	土	豚肉のあんかけ丼、味噌汁(かぼちゃ)	バナナ	バナナ	ほうれん草パン(ハム)	米、でん粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、味噌	人参、玉葱、ごぼう、かぼちゃ、葱
20	月	御飯、筑前煮、キャベツの甘酢和え、すまし汁(ふ)	リンゴ		ポトフ	米、砂糖、ふ、里芋	牛乳、鶏肉、厚揚げ、ちりめんじゃこ	人参、玉葱、ごぼう、こんにやく、きゅうり、キャベツ、葱
21	火	●カレーライス、★温野菜サラダ	リンゴ		●バナナヨーグルト	米、じゃが芋、★マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ツナ	人参、玉葱、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、グリーンピース
22	水	御飯、鮭の塩焼き、ひじき煮、さつまい	リンゴ		おはぎ	米、砂糖、さつまい、油	牛乳、鮭、豚肉、大豆、油揚げ、味噌	人参、玉葱、ひじき、葱
23	木	御飯、●クリームシュー、和風サラダ、★ゆで卵	リンゴ	リンゴ	マーマレードケーキ	米、油、じゃが芋、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏肉、鰹節、★卵、●バター	人参、玉葱、レタス、きゅうり、キャベツ、マッシュルーム、パセリ、とうもろこし、ブロッコリー、わかめ
24	金	御飯、鶏肉の照り焼き、★大根サラダ、わかめスープ	リンゴ		焼きそば(ソース)	米、★マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ	人参、玉葱、大根、きゅうり、わかめ、干しいたけ、葱
25	土	ツナピラフ、野菜スープ	バナナ	バナナ	●スイートポテト	米	牛乳、ツナ	人参、玉葱、大根、ピーマン、キャベツ、葱
27	月	御飯、すき焼き、わかめ和え、味噌汁(ふ)	リンゴ		★●パンプディング	米、砂糖、ふ、油	牛乳、豚肉、ちりめんじゃこ、焼き豆腐、味噌	人参、玉葱、きゅうり、わかめ、白菜、糸こんにやく、キャベツ、葱
28	火	御飯、ぶりの照り焼き、高野豆腐の含め煮、ワンタンスープ	リンゴ		味噌ラーメン	米、砂糖、ワンタンの皮、ゴマ油	牛乳、豚肉、フリ、高野豆腐	人参、大根、しょうが、インゲン、葱
29	水	しじゅーシー、★リンゴサラダ、春雨スープ	リンゴ		ふかし芋	米、砂糖、春雨、★マヨネーズ	牛乳、豚ミンチ	人参、玉葱、キャベツ、干しいたけ、ほうれん草、糸切り昆布、リンゴ、葱

お正月から早くも1ヶ月がたちました。立春を迎えると少しずつ寒さが和らぎ、日が1日1日長くなり春の気配が感じられるようになってきましたね。とはいえ、空気はまだまだ冷たく寒さも残る季節ですね。2月は1年で最も気温が低く、寒暖の差が激しい月なのです！インフルエンザも流行っているので気をつけましょう！

2月の行事と言えば・・・**節分**ですね！鬼に向かって豆まきをしたり、巻かずしを食べたり！今年も節分の事を調べましたので少しお勉強してみましよう！

『節分』

- 節分とは**………季節の分かれ目で、春を迎える事です。
- 豆まきとは**………豆まきは災いをもたらす鬼を追い払い、新年に福を呼び込む為の行事です。
- 恵方とは**………その年の福を受ける年神様がいて、最も良いとされている方角です。
ちなみに今年は**北北西**です！
- 恵方巻き**………その年の恵方を向いて丸かじりすると、願い事が叶ったり、幸運に恵まれ、無病息災や商売繁盛をもたらすとされています。
さらに縁起良く、七福神にちなんで7種類の具材を入れたりもします。
福を逃がさないよう包丁で切ったり、途中で喋ったりしない様、願い事をしながら食べて下さいね。

☆園のおやつにも節分メニューのイワシや巻き寿司が出てきますので楽しみにして下さいね！

☆豆にちなんで今回はポークビーンズをご紹介します☆

ポークビーンズ

- 材料(4~5人分)**
 - 豚肉……………200g
 - 玉葱……………300g
 - 人参……………150g
 - ホールトマト缶……………1/2缶
 - 大豆(ゆで)……………180g
 - じゃが芋……………400g
 - グリーンピース……………45g
- 調味料**
 - ケチャップ……………大さじ2~3
 - 薄口しょうゆ……………大さじ1
 - コンソメ顆粒……………10g(固形なら2個)
 - バター……………20g
 - 砂糖……………大さじ2~3
 - 塩……………少々
- 作り方**
 - ①人参、玉葱、じゃが芋は角切りにする。
 - ②豚肉、野菜を炒め、水と大豆とつぶしたホールトマトを入れて煮込む。
 - ③野菜が柔らかくなったらグリーンピースを入れて味付けをすれば完成です☆

卵を使った料理、おやつには★印/牛乳・乳製品には●印をつけています。(やまぼうしではおやつのおパン・ケーキ・クッキーには卵を使用していません。)

平成24年2月1日発行