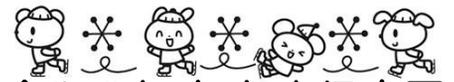


2月

の献立表

★今月の食育目標★

バランスよく食べて丈夫な身体をつくらう！



令和2年度 名東保育園

| | 月 1・15 | 火 2・16 | 水 3・17 | 木 4・18 | 金 5・19 | 土 6・20 |
|----|--|--|---|--|---|---|
| 給食 | カレーライス 雑穀米 豚肉 さつまいも 人参 玉ねぎ しめじ セロリ 米粉のカレールー コールスローサラダ キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 玉ねぎ マヨドレ | ごはん (2日) 魚の塩焼き (あみまけか細) 丸干し 切干大根煮 切干大根 人参 椎茸 さつまいも 大豆 フロッコリー みそ汁 玉ねぎ さつまいも 油揚げ ねぎ ごはん (16日) 鮭の塩焼き 炒めなます 大根 れんこん 人参 油揚げ 干し椎茸 いんげん フロッコリー みそ汁 玉ねぎ 切干大根 椎茸 ねぎ | ごはん 鶏肉のマーマレード煮 鶏肉 マーマレード フロッコリーの おかかマヨ和え フロッコリー 人参 かつお節 マヨドレ フチトマト 野菜スープ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ 野菜ブイヨン ガラスープ | ごはん サバのみそ煮 サバ 赤みそ しょうが 青菜のゴマ和え ほうれん草 春菊 白ゴマ 人参の甘煮 のっぺい汁 豆腐 大根 人参 里芋 なめこ ねぎ | ゆかりごはん (5日) ごはん 鶏肉の唐揚げ 鶏肉 片栗粉 しょうが かぼちゃサラダ かぼちゃ 人参 きゅうり シーチキン ピクルス マヨドレ フロッコリー シチュー 玉ねぎ 人参 じゃがいも 鶏肉 米粉のシチュールー (5日のみ) フチトマト いちご | 鶏肉 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ みそ汁 豆腐 玉ねぎ 油揚げ ねぎ 果物 |
| | おやつ | きりたんぽ (1日) 米 きび もち米 砂糖 きな粉 みかん 牛乳 五平餅 15日 米 赤みそ 砂糖 白ゴマ みかん 牛乳 | 大芋 さつまいも 砂糖 黒ゴマ いちご 牛乳 | 野菜雑炊 米 玉ねぎ 人参 しめじ ニラ ゴマ油 みかん 牛乳 | 芋もち さつまいも 米粉 砂糖 黒ゴマ いちご 牛乳 | ココア蒸しパン 米粉 純ココア 豆乳 粉砂糖 みかん 牛乳 |
| | 月 8・22 | 火 9 | 水 10・24 | 木 25 | 金 12・26 | 土 13・27 |
| 給食 | まぜごはん 人参 舞茸 油揚げ えのき瓶 シーチキン缶 わかめの酢の物 生わかめ 人参 きゅうり コーン缶 たら汁 たら 豆腐 白菜 春菊 人参 春雨 ねぎ 干し椎茸 しょうが | ごはん 白身魚の中華あんかけ 白身魚 片栗粉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 干し椎茸 粉ふき芋 じゃがいも 青のり フロッコリー もやしスープ 玉ねぎ 人参 もやし ニラ ガラスープ ゴマ油 | すき焼き丼 豚肉 白菜 玉ねぎ しめじ 人参 糸こんにゃく 焼き豆腐 ねぎ 酢れんこん れんこん 人参 糸昆布 みそ汁 玉ねぎ 豆腐 しんじけ あさつき | ごはん 魚のゴマ揚げ 魚 しょうが 片栗粉 白・黒ゴマ きんぴらごぼう ささきごぼう 人参 つきこん いんげん フロッコリー 清汁 玉ねぎ 椎茸 えのき みつば | チキンライス 鶏肉 しめじ 玉ねぎ 人参 トマト缶 ミックスベジタブル コロコロピクルス 大根 人参 きゅうり コーン ジュリアンヌスープ セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ 野菜ブイヨン ガラスープ | マーボー飯 木綿豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが 赤みそ わかめスープ 玉ねぎ わかめ ねぎ 果物 |
| | おやつ | エコふりかけのおこぎり 米 エコふりかけ 大根スティック 牛乳 | 米粉の黒糖ういろ 米粉 黒糖 みかん 牛乳 | 米粉のパンケーキ 米粉 豆腐 砂糖 いちごジャム りんご 牛乳 | <めだか きんぎょ かめ組> フレーンヨーグルト <かに組~幼児> りんごゼリー せんべい 牛乳 | のり塩ポテト じゃがいも 青のり みかん 牛乳 |



☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆

2月の給食だより

☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆



令和3年1. 29名東保育園

今月の食育目標は『バランスよく食べて丈夫な身体を作ろう!』です。

・からだの調子を整えるミネラル・ビタミン



・からだを作るたんぱく質



・エネルギー源になる糖質・脂質



肉類や油脂の多い料理に偏ったり、野菜不足にならないよう気を付けましょう!

今年の節分は2月2日? 🍱

今年が立春が暦の関係で2月3日になるため、その前日の2月2日が節分となります。旧暦では立春が一年の始まりとされ、立春前日の節分は、今でいう大晦日に相当する大事な日でした。

季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられており、新年を迎える前に邪気を払って福を呼び込む行事として、豆まきの風習は室町時代から始まったとされています。

今年の節分も無病息災を祈って豆まきをしたり、恵方巻を食べて縁起の良い一年にしたいですね!

節分の豆に要注意!

節分で食べる豆(大豆)やナッツ類、ミニトマトやぶどうによる乳幼児の窒息・誤嚥事故が起きています。食事中に驚いたり、笑ったりして喉に詰まらせる、丸のまま飲み込んで窒息するなどの事例があります。

特に硬くてかみ砕く必要のある豆やナッツ類などの食品は、注意が必要です。そのため節分当日の給食では、切干大根と一緒に大豆を柔らかく煮て提供します。



紹介

※分量は大人2人、こども2人分を目安量です

~とろみか美味しいのっぺ汁~

材料 大根 1/4本 人参 1/2本 里芋 2個
なめこ 1/2袋 豆腐 1/2丁 ねぎ 1/2本

調味料 酒 10cc みりん 10cc 白だし 15cc
しょうゆ 25cc だし 600cc

<作り方>

- ① 大根、人参、里芋は2mm幅のいちょう切りにする
- ② なめこはざく切り、ねぎは小口切りにする
- ③ 豆腐は4等分にする
- ④ 鍋にだしをとり、大根→人参→里芋の順で加える
- ⑤ 柔らかくなってきたら、なめこ、ねぎ、豆腐を手でつぶしながら加える
- ⑥ 調味料を加え、味を調べて完成!

~バレンタインにも甘さ控えめココア蒸しパン~

材料A 米粉 75g 砂糖 25g 重曹 1g
ベーキングパウダー 4g 純ココア 5g

材料B 豆乳 75g サラダ油 10g 酢 7g

<作り方>

- ① 蒸し器に水を入れ、準備しておく
- ② 材料Aを計量し、ボウルに入れる
- ③ ②に豆乳とサラダ油を加え、分離しないよう素早く混ぜる
- ④ ③に酢を加え、素早く混ぜたらすぐにカップへ入れる
- ⑤ 蒸し器に並べ、強火で15分蒸して完成

☆ポイント☆

蒸し器のお湯を沸騰させておくと、きれいに割れて美味しく仕上がります



2月の旬の食材

大根 かぶ 里芋 蓮根 白菜 ねぎ 春菊 カリフラワー セロリ キャベツ ほうれん草
小松菜 ごぼう フロッキー 水菜 鮭 たら 鯖 フリ ささし 牡蠣 あんこう
イカ いわし かわはぎ なまこ かに みかん いちご いよかん

