

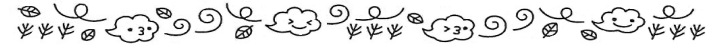
2月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	土	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン・果物	×	/	/	牛乳 せんべい
2	日						
3	月	牛乳 クッキー	鬼の子ランチデー	×	/	/	牛乳 ふくふく豆 ☆
4	火	牛乳 カステラ	魚の塩焼き・きんぴら・わけぎのぬた・果物		ご飯	/	牛乳 昆布 クッキー
5	水	牛乳 クラッカー	豚肉と野菜の中華炒め・粉ふきいも・手作りふりかけ		ご飯	わかめスープ	牛乳 するめ おかき
6	木	牛乳 ビスケット	肉じゃが・ししゃものみりん干し・青菜のおひたし果物		ご飯	納豆	牛乳 パナナケーキ ☆
7	金	牛乳 せんべい	ハヤシチュー・大根のサラダ・ゆで卵		ご飯	果物	牛乳 肉まん ☆
8	土	牛乳 クッキー	副食付き弁当	○	/	/	牛乳 味付きパン
9	日						
10	月	牛乳 クラッカー	魚の照り焼き・白菜の和え物・煮豆・果物		ご飯	味噌汁	牛乳 チーズ おかき
11	火						
12	水	牛乳 ジャムパン	干草焼き・おじゃがとじゃこのおかか和え・果物		ひじき ご飯	/	牛乳 大根もち ☆
13	木	牛乳 せんべい	揚げ豚の三色和え・豆乳汁・果物		わかめ ご飯	/	牛乳 クラッカー
14	金	牛乳 ビスケット	ミネストローネ・ゴマサラダ・果物		ご飯	小魚 ふりかけ	牛乳 ピザトースト ☆
15	土	牛乳 クッキー	肉うどん・果物	×	/	/	牛乳 せんべい
16	日						
17	月	牛乳 クラッカー	魚の南蛮漬け・青菜のおかか和え・ほうとう風汁		ご飯	果物	牛乳 せんべい
18	火	牛乳 ビスケット	副食付き弁当	○	/	/	牛乳 手作りパン ☆
19	水	牛乳 クッキー	呉汁・白菜のごま和え・刻み昆布のおかか煮・果物		ご飯	/	牛乳 いかの照り煮 ☆
20	木	牛乳 せんべい	豚肉の生姜焼き・焼きビーフン ブロッコリーの塩ゆで		ご飯	果物	牛乳 チーズ おかき
21	金	牛乳 ビスケット	かき揚げ・キャベツとちりめんの和え物・ミニゼリー		ご飯	すまし汁	牛乳 焼きもち ☆
22	土	牛乳 クラッカー	ミートスパゲティー・ブロッコリーのごま和え・果物	×	/	/	牛乳 せんべい
23	日						
24	月	牛乳 ビスケット	うま煮・ほうれん草の白和え・果物		菜飯	/	牛乳 チーズパン ☆
25	火	牛乳 ジャムパン	鮭のちゃんちゃん焼き・ブロッコリーの塩ゆでのっぺい汁		ご飯	果物	牛乳 昆布 クッキー
26	水	牛乳 せんべい	はんぺんはさみ焼き・ひじきとちりめの中華サラダ 粉ふきいも・果物		ご飯	/	牛乳 りんご蒸しパン ☆
27	木	牛乳 クラッカー	鶏肉のから揚げ・チャプチェ・手作りふりかけ		ご飯	もずく汁	牛乳 小魚 おかき
28	金	牛乳 クッキー	ポークカレーシチュー・フレンチサラダ・果物		ご飯	ゆで卵	牛乳 じゃがたこ焼き ☆

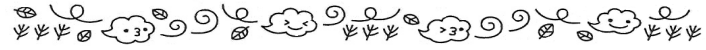
*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

☆印は手作りおやつです

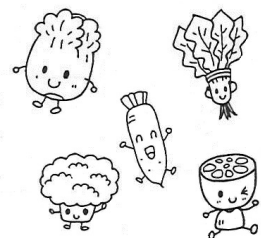
寒さに負けない食事をしよう!



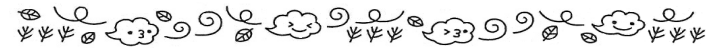
立春を迎え暦のうえでは春ですが、もっとも寒さのきびしい時季です。からだの中からポカポカ温かくなるような食事を心がけ、寒さに負けないからだ作りをしましょう。



★旬の冬野菜を食べよう!!



季節に関係なく店頭には並ぶ野菜も、旬には最もおいしくなり、ビタミン・ミネラル等も豊富です。寒さ予防や風邪予防など体にうれしい作用がたくさんあります。



「呉汁」を取り入れました

大豆を水に浸してすり潰した汁を「呉(ご)」と呼び、「呉(ご)」を入れた味噌汁を「呉汁」といいます。日本各地に伝わる郷土料理です。
大豆のたんぱく質は必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質のもので、大豆が「畑の肉」と呼ばれる理由です。また、食物繊維、カルシウム、鉄など様々な栄養素が含まれています。
ご家庭ではあまり作られなくなった「呉汁」ですが、日本の食文化を子どもたちに伝えていきたいと思ひます。

呉汁

【作り方】

- ① 大豆は前日に水に浸しておく。
- ② 大豆をゆで、柔らかくなったらフードプロセッサーかすり鉢でする。
- ③ 人参、大根、しめじ、ねぎを切る。油揚げは油抜きをして切る。糸こんにゃくは切ったあとたっぷりの水で5分くらいゆでしておく。
- ④ 鍋に食べやすい大きさに切った鶏肉を入れ炒め(油はひかない)、人参、大根を炒め、しんなりしたらこんにゃくを入れて炒め、だし汁を入れる。人参と大根が柔らかくなったら、ねぎ以外の残り材料を入れひと煮立ちさせ、ねぎを入れる。

【材料】3上1人分

- ・大豆(乾)……10g
- ・鶏肉……20g
- ・油揚げ……8g
- ・人参……10g
- ・大根……35g
- ・しめじ……10g
- ・糸こんにゃく……10g
- ・ねぎ……4g
- ・味噌……10g
- ・煮干しだし……適量

★朝ごはんをしっかり食べよう!!

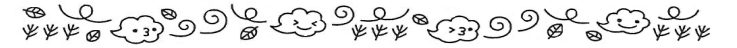


朝ごはんを食べると体温が上がり、体が元気に働きます。寒い朝には、温かいみそ汁やスープなどがおすすめです。

★体を温める食べ物を食べよう!!



鍋物や煮込み料理などを食べると、体が温まります。また、ねぎ・にんにく・生姜等の香味野菜は、血行促進や新陳代謝を高め、体を温めてくれます。



2月3日は節分です。旧暦ではこの日から一年の最後の日でした。「豆まき」は、翌日から始まる新年にむけて、一年の邪気を払う行事です。
今月のランチデーは節分にちなんだ行事食です。給食で子どもたちが作る鬼の顔「鬼の子ランチ」は、同じ材料なのに出来上がりは「十人十色」。作った人の個性が表れるのでしょうか？給食で、楽しく美味しく「鬼退治」をして欲しいと思ひます。