

# 給食献立表

2月

## 給食だより

豊里幼稚園

令和4年2月1日

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

歴のうえでは立春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節です。特に今年は雪がふる日も多いですね。空気が乾燥していて、感染症などが流行りやすくなります。室内の換気と加湿をこころがけ、毎日の食事でも栄養のあるものを食べ、体力をつけて厳しい寒さを乗り切りましょう。

園では2月3日に節分の行事をします。災害や病気などの悪いことを鬼に見立てて「鬼は外！福は内！」と豆まきをします。園では巻き寿司の丸かぶりをします。今年の恵方は「北北西やや北」です。無病息災や商売繁盛の運を「一気にいただく」ということを意味しているそうです。

### 今月のねらい

- \*体を温める根菜類・冬野菜をしっかりと食べる。
- \*風邪に負けない体力作りをしよう。
- \*食事のマナーを身につける。



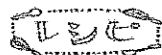
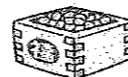
### 今月の行事食

- 3日(木) 節分
- 25日(金) お誕生日会
- 園児のみご飯はいりません。
- コップとお箸を忘れないでね。

### なぜ節分に豆まきをするの？

年男や家主が炒り大豆をまき、家族は年の数だけ食べて病気知らずの1年を過ごせるという豆まき。豆を使うのは、鬼の目を打つ「魔目」、鬼を滅する「魔滅」、マメに働くという語呂合わせなどから来ているようです。

節分に使う炒り大豆は硬く、窒息・誤嚥事故の予防として園では提供せず、代わりに卵ボーロをおやつに食べます。大豆には良質なたんぱく質がふくまれているために、ゆで大豆や大豆の水煮のように柔らかく仕上げることができる豆類はおやつや煮物やサラダにいれて提供しています。



- 米 2合
- 大豆水煮 50g
- 人参 10g
- 揚げ 1枚
- しょうゆ 20cc
- みりん 20cc
- だし汁 調味料をいれて2合まで

### 〈作り方〉

- ①お米は洗っておく。
- ②人参・揚げは干切り。水煮大豆はさっと洗う。
- ③だし汁と調味料を入れる。  
米と具を混ぜないで上に具をのせる。
- ④炊飯器のスイッチオン。
- ⑤炊き上がったたら、さっくり混ぜる。



※ひじきやきのこと類などを一緒にいれてもおいしいです！

日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	もも・さくら
1	火	米粉の豆乳きのごんちゅー ミートボールの甘酢煮 ツナサラダ バナナ	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 しめじ しいたけ ブロッコリー 米粉 豆乳 バター/ミートボール/ツナ キャベツ 胡瓜 /バナナ	きつねおにぎり	きつねおにぎり
2	水	もち米つき蒸し団子 高野の卵とじ みそ汁 みかん	豚ミンチ 玉葱 人参 干しいたけ 生姜 パン粉 片栗粉 もち米/高野豆腐 玉葱 人参 卵 いんげん/大根 麩 人参 みそ/みかん	牛乳 ヨーグルト 蒸しパン	牛乳 ヨーグルト 蒸しパン
3	木	♪節分♪	巻寿司 いわしフライ 錦和え けんちん汁 みかん	牛乳 卵ボーロ	牛乳 卵ボーロ
4	金	鶏肉のすっきり煮 青菜の信田和え みそ汁 オレンジ	鶏肉 玉葱 生姜 にんにく/ほうれん草 キャベツ うす揚げ 人参/白菜 人参 豆腐 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子 するめ	牛乳 お菓子 するめ
5	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
7	月	スバグティナポリタン 粉ふぎ芋磯和え オニオンスープ みかん	スバグティー 豚ミンチ 玉葱 人参 ビーマンケチャップ /じゃがいも 青のり/玉葱 人参 白菜 コンソメ パセリ/みかん	牛乳 ツナパン	牛乳 ツナパン
8	火	和風ミートローフ 納豆和え みそ汁 オレンジ	豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 ひじき パン粉 豆腐 卵/小松菜 人参 白菜 ひき割り納豆/大根 人参 厚揚げ みそ/オレンジ	牛乳 野菜ブリッツ じゃこ	牛乳 野菜ブリッツ じゃこ
9	水	鯖のスタミナごま揚げ みかん キャベツの甘酢和え すまし汁	鯖 にんにく ごま 片栗粉/キャベツ かにかま 胡瓜 /豆腐 えのき 麩 人参 葱/みかん	牛乳 フレンチ トースト	牛乳 フレンチ トースト
10	木	洋風厚焼き玉子 豆乳みそ汁 青菜の白和え みかん	卵 鶏ミンチ 干しいたけ 玉葱 卵 牛乳 ケチャップ/大根 人参 豆乳 みそ/ほうれん草 豆腐 人参 白菜 すりごま/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
12	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
14	月	ハートのコロック (未満児：ハンバーグ) 三色和え 白菜とベーコンのスープ バナナ	豚ミンチ じゃがいも 玉葱 片栗粉 パン粉 (豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 パン粉) ケチャップ/卵 人参 キャベツ/ /白菜 人参 玉葱 ベーコン/バナナ	牛乳 ハートクッキー おしゃぶり昆布	牛乳 ハートクッキー おしゃぶり昆布
15	火	中華風ローストチキン 人参しりしり みそ汁 オレンジ	鶏肉 玉葱 生姜 にんにく ごま ごま油/人参 ビーマン 卵 ツナ /豆腐 玉葱 白ネギ みそ/オレンジ	牛乳 おからマフィン	牛乳 おからマフィン
16	水	南瓜グラタン オーロラソース和え わかめスープ みかん	豚ミンチ 南瓜 玉葱 人参 牛乳 バター 小麦粉 チーズ パセリ/キャベツ 胡瓜 ケチャップ マヨネーズ/わかめ 玉葱 葱 ゴマ/みかん	炊き込みおこわ	炊き込みおこわ
17	木	豚肉の生姜焼き 磯部和え みそ汁 オレンジ	豚肉 玉葱 しめじ 生姜/ほうれん草 人参 もやし のり佃煮 /かぶ 人参 揚げみそ/オレンジ	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
18	金	鮭の塩こうじ焼き のっぺい汁 じゃが玉煮 みかん	鮭(白身) 塩こうじ/じゃがいも 玉葱 いんげん/大根 人参 こんにゃく 里芋 揚げ 葱/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
19	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
21	月	卵あんかけうどん チーズ ブロッコリー 大根のそぼろ煮 みかん	うどん 鶏肉 玉葱 人参 小松菜 片栗粉/チーズ/ブロッコリー 大根 鶏ミンチ /みかん	牛乳 さつまいも入り おもち風	牛乳 さつまいも入り おはぎ
22	火	おでん ゆかり和え みそ汁 オレンジ	大根 ちくわ 人参 こんにゃく がんも 平天/ゆかり もやし 胡瓜 /豆腐 なめこ 葱 みそ/オレンジ	牛乳 麩のラスク	牛乳 麩のラスク
24	木	鯖の西京焼き かき玉汁 ポテトのカレーさんびら オレンジ	鯖 白みそみそ/玉葱 人参 小松菜 卵/じゃがいも 人参 ビーマン ごま カレー粉/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
25	金	♪お誕生日会♪	ピピンパ丼 春巻き もやしのスープ ブロッコリー塩ナムル ゼリー (みかん)	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
26	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
28	月	レバーのマリアソース 春雨サラダ みそ汁 バナナ	鶏もも 鶏レバー 玉葱 人参 ケチャップ ソース/春雨 人参 胡瓜 卵/さつまいも 豆腐 葱 みそ/バナナ	牛乳 ごまとチーズの スティックケーキ	牛乳 ごまとチーズの スティックケーキ

玄関に給食の写真を掲示しています。お迎えに来られた時、みてお帰りください。都合により、献立を変更することがあります。