

2018年2月 給食除去献立

名前

保育室	給食室

	曜日	乳児 朝おやつ	昼食	午後 おやつ	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしをととのえる	備考
1	木	<u>さくつとあられ</u>	◇ぶたばらとこんさいのにも まめとひじきのつなさらだ しめじのみそしる	とうふどーなつ	ぶたばらにく だいず、ひよこまめ、しーちきん みそ	こめ まよねーず、ごまあぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく ひじき、こーん たまねぎ、しめじ、ねぎ	
2	金	ほしいも	〈せつぶらんち〉 おにのこらいす かなぼうえびふらい ぐだくさんすーぶ	ふくめめ (乳児:きなこぼーろ) ・ おかき	ちーず えびふらい ぶたにく	こめ、すばげていー、ばたー	じゃがいも、にんじん、ぶろっこりー、たまねぎ きやべつ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ	きなこボ一口 :卵使用されています
3	土		おべんとうもち					
5	月	<u>かりんとう</u>	あげさばのおろしに あおなのあえもの さつまじる	おれんじ ・ <u>うのはなくつきー</u>	さば ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、こむぎこ さつまいも	だいこん、ねぎ、しょうが ほうれんそう、こまつな、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ	
6	火	ばなな	はっぼうさい てづくりしゅうまい はるさめすーぶ	ちーず ・ にぼし	ぶたにく ぶたみんち	こめ、かたくりこ ごまあぶら、かたくりこ、 しゅうまいのかわ はるさめ、ごま	はくさい、たけのこ、たまねぎ、にんじん、きくらげ、しょうが たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ わかめ	
7	水	誕生会 <u>むらさきいも</u> <u>せんべい</u>	みーとろーふ ぐりーんさらだ ぶちとまと きやべつのすーぶ	けーき	あいびきみんち、たまご	こめ ばんこ わごまどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、ながいも れたす、きゅうり、ぶろっこりー ぶちとまと きやべつ、たまねぎ、にんじん	
8	木	よーぐると	ろーるばん はくさいのくりーむに ませどあんさらだ	ひろしまやき (ひろしまけん)	とりにく、ぎゅうにゅう	ろーるばん くりーむしゅーるう さつまいも、まよねーず	はくさい、ちんげんさい、にんじん、たまねぎ にんじん、きゅうり、りんご、ほしぶどう	広島焼き:卵使用します
9	金	<u>ふわふわちっぶ</u>	◇とりのてりやき ぶろっこりー ごもくひじき とんじる	びすこ	とりにく だいず、あぶらあげ ぶたにく、みそ	こめ さといも	ぶろっこりー ひじき、にんじん、こんにやく だいこん、にんじん、ごぼう、もやし、ねぎ	
10	土		おべんとうもち					
12	月		ふりかえきゅうじつ					
13	火	<u>あかちやん</u> <u>せんべい</u>	ういんなー ぶろっこりー ごもくおから ごまみそしる	みかん ・ ぱりんこ	ういんなー とりにく、おから、あぶらあげ あぶらあげ、みそ	こめ さといも	ぶろっこりー にんじん、ごぼう、ねぎ だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	
14	水	りんご	なのはなすーぶすばげていー すぺいんふうおむれつ ちーずさらだ	ちょこちっぶ くつきー (乳児:ぶれーん)	たまご、ぶたみんち ちーず	すばげていー こーるすろーどれっしんぐ	なのはな、たまねぎ、にんじん、しめじ びーまん、たまねぎ、とまと れたす、きゅうり、こーん	ちょこちっぶくつきー :卵不使用です
15	木	<u>かぼちゃぼーろ</u>	ちきんかれー ふくじんづけ いたりあんさらだ ばなな	よーぐると	とりにく	こめ じゃがいも、かれーるう いたりあんどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、にんにく れたす、きゅうり、ぶちとまと ばなな	
16	金	ちーず	◇あかうおのにつけ けんちょう(やまぐちけん) じゃがいものみそしる	<u>みれーびすけつと</u>	あかうお とうふ みそ	こめ じゃがいも	しょうが、こまつな だいこん、にんじん にんじん、たまねぎ、わかめ、ねぎ	
17	土		おわかれかい					
19	月	みかん	さけのまろにぐらたん ぐりーんさらだ だいこんのすーぶ	おしやぶりこんぶ ・ <u>きらずあげ</u>	さけ、ぎゅうにゅう、ちーず	こめ まろに、ばたー、こむぎこ わごまどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん れたす、きゅうり、ぶろっこりー だいこん、にんじん、しめじ、ばせり	
20	火	<u>うのはな</u> <u>くつきー</u>	たかなめし(くまもとけん) あげじゃがのうまに にくだんごじる	<u>こめぼんぼう</u>	ぎゅうにく とりみんち、ぶたみんち、たまご	こめ じゃがいも はるさめ	たかな にんじん、ねぎ はくさい、にんじん、ねぎ、しょうが	
21	水	よーぐると	◇おでんふうにこみ あおなときのこのしらあえ たまねぎのみそしる	むらすずめ (おかやまけん)	ぎゅうすじにく、くわ、 うおがしあげ、あつあげ とうふ みそ、あぶらあげ	こめ	だいこん、にんじん、こんにやく、こんぶ ほうれんそう、こまつな、しいたけ、しめじ、にんじん、こんにやく たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ	
22	木	にぼし	しよくばん ぼーくびーんず かいそうさらだ りんご	かなっぺ	ぶたばらにく、だいず えび	しよくばん じゃがいも あおじそどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、とまと れたす、きゅうり、かいそう りんご	
23	金	<u>むらさきいも</u> <u>ちっぶ</u>	わかさぎとれんこんの あまずづけ(いばらきけん) こうやどうふのふくめに だいこんのみそしる	ばなな	わかさぎ こうやどうふ みそ	こめ かたくりこ	れんこん、たまねぎ、きゅうり にんじん、ほししいたけ、きぬさや だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ	
24	土		おべんとうもち					
26	月	ちーず	きぬあげのそぼろあんかけ さといものからあげ ひつつみじる(いわてけん)	りんご ・ <u>かりんとう</u>	とりみんち、ぶたみんち、きぬあげ とりにく	こめ かたくりこ さといも かたくりこ こむぎこ	たまねぎ、にんじん はくさい、しめじ、えのき、しいたけ、ねぎ、ごぼう	
27	火	<u>てつしお</u> <u>せんべい</u>	やさいたつぷりとんこつらーめん あじつけたまご だいずとごさかなのあげあえ	おにまんじゅう (あいちけん)	ちやーしゅー たまご だいず、にぼし	ちゅうかめん こむぎこ	きやべつ、もやし、にんじん、たまねぎ あおのり	
28	水	<u>ばなな</u>	◇しろみざかなのおーぶんやき はむともやしのまよねーずいため ちんげんさいのたまごすーぶ	<u>どうぶつ</u> <u>びすけつと</u>	からすがれい はむ たまご	こめ まよねーず	きゅうり、にんじん、もやし、こーん ちんげんさい、にんじん	

除去食品段階

小麦(完全除去)

乳(完全除去・そのものの除去)

卵(完全除去・そのものの除去・生除去)

大豆(完全除去・そのものの除去)

ごま(完全除去・そのものの除去)

その他()



寒さが厳しくなり、空気が冷たく乾燥している日が続いていますね。風邪やインフルエンザなどに感染しやすい気候です。しっかりごはんを食べてたっぷりと睡眠をとり、感染症に負けない体を作りましょう。うがい・手洗いも忘れずに！

節分



節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日です。季節が変わる(季節を分ける)ときに、一年無事に過ごせますようにと願いを込めて豆まきを行います。豆には、悪いことの総称であった鬼を追い払う力(魔を滅する力)があると言われており、同時に福を呼びこみます。投げた後の豆から芽が出ると縁起が悪いとされるため、炒り豆を使います。



関西で始められたとされる恵方巻きは、たくさんの具材を巻き、長くつくることから、「福を巻き込む」、「長生きする」という意味が込められています。恵方巻きは、その年の神様がいらっしゃる方角に向かって無言で丸かじりします。



魔除け代わりに柊鰯(ひいらぎいわし)を玄関に飾る風習もあります。鰯の臭いと尖った柊の葉は鬼にとって天敵であるとされたため、門の前まで来た鬼を家の中に入れないようにとつくられました。

大豆のパワー

節分の豆にちなんで、大豆の栄養を紹介します。大豆は、人の体にとって大切な3大栄養素[炭水化物、たんぱく質、脂質]をバランスよく含んでいるのが特長です。たんぱく質は、植物性の食品の中でも特に多く含まれており、加えて良質なたんぱく質であることから、「畑の肉」とも呼ばれています。また、大豆たんぱく質の消化吸収率は、納豆で91%、豆腐では95%であり、とても効率のよい食品ということが分かります。

●3大栄養素の他に大豆に含まれる成分

大豆レシチン・・・総コレステロールを低下させる

オリゴ糖・・・ビフィズス菌を増殖させる作用がある

大豆サポニン・・・抗酸化作用、またコレステロールな

ど血中脂質の低下が期待できる

イソフラボン・・・骨粗しょう症の予防や更年期の不調

を改善すると言われている

●大豆は変身上手

右の図のように、大豆は加工の方法によっていろいろな食品にすることができます。私たちににとって身近なものも多いのではないのでしょうか。良質なたんぱく質であり、その他の栄養も期待できる豆・豆製品を積極的に食していけると良いですね。



今月のメニューより

★給食★ 2月14日

スペイン風オムレツ

材料(4人分)

卵	4個
豚ミンチ	40g
ピーマン	1/2個 千切り
玉ねぎ	1/2個 みじん切り
トマト	1/2個 サイコロ

◇ 顆粒コンソメ 小さじ1
水 大さじ2

作り方

- ①豚肉、ピーマン、玉ねぎを炒め、冷ましておく
 - ②卵を割りほぐし、◇と①を混ぜる
 - ③耐熱容器に②を流し入れ、170℃のオーブンで焼く
- *フライパンに流し入れ、両面焼いても良いです



2月の郷土料理

給食

16日	山口県	けんちょう
20日	熊本県	高菜めし
23日	茨城県	わかさぎと蓮根の甘酢漬
26日	岩手県	ひつつみ汁

★おやつ★ 2月27日

鬼まんじゅう

材料(4人分)

さつまいも	200g	1cm角切り
小麦粉	13g	
◇砂糖	35g	
水	60ml	
☆小麦粉	60g	
上新粉	20g	
ベーキングパウダー	大さじ1/4	

作り方

- ①さつまいもは、しばらく水にさらし、水気を切って小麦粉をまぶす
- ②鍋に◇を合わせて沸かし、粗熱をとる
- ③ボウルに②と☆を混ぜ合わせ、①を加えて混ぜ合わせる
- ④蒸し器にクッキングシートを敷き、③を手でまとめながら並べる
- ⑤蒸気の上昇した蒸し器で、15分ほど加熱する



あわせてふるっておく

