

やまぼうし保育園 給食だより



H30. 2月

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(木)	御飯 じゃがいもの中華炒め トマト わかめスープ	りんご		おはぎ	米 じゃがいも 油 ごま油 砂糖 もち米	豚肉 ●牛乳 つぶあん きな粉	にんじん ピーマン トマト わかめ たまねぎ 干しいたけ 青ねぎ
2(金)	御飯 いわしのフライ 高野豆腐の含め煮 豆腐汁	りんご		巻き寿司	米 小麦粉 パン粉(卵・乳不使用) 揚げ油 砂糖	煮干し 高野豆腐 豆腐 ●牛乳 のり	にんじん 三度豆 たまねぎ えのきたけ 青ねぎ 干しいたけ きゅうり
3(土)	御飯 五目みそ煮込みうどん 鶏肉と里芋煮	バナナ	バナナ	●ジャムサンド(ブルーベリー)	米 うどん 里芋 砂糖 ●食パン ブルーベリージャム	豚肉 みそ(米) 鶏肉 ●牛乳	キャベツ もやし にんじん 干しいたけ 青ねぎ 三度豆 バナナ
5(月)	御飯 鶏肉のトマト焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(豆腐&わかめ)	りんご		●小倉抹茶ケーキ	米 砂糖 ●ホットケーキミックス	鶏肉 油あげ 豆腐 みそ(米) ●牛乳 ゆであずき缶	切り干し大根 にんじん わかめ たまねぎ 青ねぎ
6(火)	御飯 ぶりのみそ漬け焼き ほうれん草のおかか和え 春雨スープ	りんご	りんご	●かぼちゃパン	米 砂糖 はるさめ ●かぼちゃパン	ぶり みそ(米) かつお節 ●牛乳 ハム	ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ りんご
7(水)	チキンカレーライス 温野菜サラダ(和風)	りんご		ゆかりと大根菜おにぎり & にぼし(乳)めざし(幼)	米 砂糖 油	鶏肉 ツナ缶 ●牛乳 めざし(焼き)	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ブロッコリー コーン缶 だいこん(葉)
8(木)	御飯 さけの塩焼き 五目豆煮 みそ汁(ふ)	りんご	りんご	天かす焼きそば	米 砂糖 ふ 天かす 中華めん	さけ 大豆(ゆで) 昆布 みそ(米) ●牛乳 かつお節	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにやく たまねぎ 青ねぎ りんご キャベツ もやし あおのり
9(金)	御飯 ◎八宝菜 さつまいもの甘煮 すまし汁(わかめ)	りんご		マカロニきなこ	米 油 砂糖 かたくり粉 さつまいも マカロニ ケーキシロップ	豚肉 ◎えび ◎いか ●牛乳 きな粉	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが わかめ 青ねぎ
10(土)	豚肉のあんかけ丼 みそ汁(かぼちゃ)	バナナ	バナナ	●マーブル蒸しパン(抹茶)	米 砂糖 かたくり粉 ●ホットケーキミックス	豚肉 みそ(米) ●牛乳	たまねぎ にんじん 青ねぎ ごぼう かぼちゃ バナナ
13(火)	御飯 さわらの照り焼き れんこんとコーンのサラダ ワンタンスープ	りんご		塩ラーメン	米 砂糖 ベジタブルネーズ 白ゴマ ワンタンの皮 中華めん	さわら ベーコン(豚) 豚肉 ●牛乳	しょうが れんこん にんじん コーン缶 えだまめ 大根 青ねぎ はくさい たまねぎ もやし
14(水)	かやく御飯 かぼちゃの含め煮 みそ汁(わかめ)	りんご	りんご	●バナナヨーグルト(ブルーベリー)	米 砂糖 油 ブルーベリージャム	鶏肉 油あげ みそ(米) ●牛乳 ●ヨーグルト 豆乳	こんにやく ごぼう にんじん かぼちゃ たまねぎ わかめ 青ねぎ りんご バナナ
15(木)	御飯 ●ポークビーンズ 湯葉サラダ	りんご		さつまいもスティック	米 じゃがいも 砂糖 油 さつまいも 揚げ油	豚肉 大豆 ●バター 湯葉(干し) ●牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース トマト缶 レタス きゅうり キャベツ
16(金)	御飯 れんこんとツナと豆腐の揚げだんご キャベツのゆかり和え ◎納豆汁	りんご	りんご	●ジャムサンド(いちご)	米 小麦粉 揚げ油 砂糖 ●食パン イチゴジャム	豆腐 ツナ缶 ちりめんじゃこ ◎挽きわり納豆 みそ(米) ●牛乳	れんこん たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ なめこ 青ねぎ りんご
17(土)	ドライカレー わかめスープ	バナナ	バナナ	●スイートポテト	米 油 さつまいも 砂糖 ●生クリーム	豚ミンチ ●牛乳 ●バター	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが わかめ 干しいたけ 青ねぎ パ
19(月)	御飯 鶏肉のカレー焼き 切り干し大根の甘酢和え さつまい	りんご	りんご	●ほうれん草パン(ハム)	米 砂糖 さつまいも ●ほうれん草パン	鶏肉 ちりめんじゃこ 豚肉 みそ(米) ●牛乳 ハム	しょうが にんにく 切り干し大根 にんじん きゅうり 大根 青ねぎ りんご
20(火)	御飯 牛肉のつくだ煮 きゅうりと油揚げのごまみそ和え わかめスープ	りんご		鮭わかめおにぎり&えだまめ	米 砂糖 油 かたくり粉 白ゴマ	牛肉 油あげ みそ(米) ●牛乳 さけ	ごぼう たまねぎ しょうが きゅうり はくさい にんじん わかめ 干しいたけ 青ね
21(水)	御飯 さけのトマト焼き 炒り豆腐 そうめん汁	りんご		●スキムバナナケーキ	米 砂糖 そうめん ●ホットケーキミックス	さけ 豆腐 鶏ミンチ ●牛乳 ●スキムミルク	にんじん たまねぎ 干しいたけ 三度豆 しょうが チンゲンサイ バナナ
22(木)	御飯 おでん 小松菜のきのこ和え みそ汁(ふ)	りんご	りんご	●ココアマールクッキー	米 じゃがいも 砂糖 白ゴマ ふ 小麦粉	鶏肉 厚揚げ 昆布 かつお節 みそ(米) ●牛乳 ●無塩バター ●牛乳	大根 にんじん こんにやく こまつな キャベツ しめじ たまねぎ 青ねぎ りんご
23(金)	御飯 かぼちゃのクリームシチュー 海藻サラダ	りんご		●お好み焼き(じゃこ&チーズ)	米 砂糖 油 お好み焼き粉	鶏肉 ●牛乳 ちりめんじゃこ ●ピザ用チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム 海藻ミックス きゅうり レタス キャベツ あおのり
24(土)	御飯 煮込みラーメン さつまいもの甘煮	バナナ	バナナ	●かぼちゃパン(ハム)	米 中華めん さつまいも 砂糖 ●かぼちゃパン	豚ミンチ ●牛乳 ハム	キャベツ もやし にんじん 干しいたけ 青ねぎ バナナ
26(月)	御飯 ぶりの照り焼き ひじき煮 みそ汁(かぼちゃ)	りんご		ポテトフライ	米 砂糖 油 じゃがいも 揚げ油	ぶり 干しひじき 油あげ 大豆 みそ(米) ●牛乳	しょうが にんじん かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ
27(火)	御飯 鶏肉のからあげ キャベツのじゃこ和え みそ汁(かぶ&油揚げ)	りんご		●ジャムサンド(ブルーベリー)	米 砂糖 かたくり粉 揚げ油 ●食パン ブルーベリージャム	鶏肉 ちりめんじゃこ 油あげ みそ(米) ●牛乳	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん かぶ・根 たまねぎ かぶ・葉
28(水)	御飯 マーボー豆腐 はるさめの中華サラダ すまし汁(ふ)	りんご	りんご	しじゅーしーおにぎり	米 砂糖 油 かたくり粉 はるさめ ごま油 ふ	豆腐(木綿) 豚ミンチ みそ(米) ハム ●牛乳 糸切り昆布	たまねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ しょうが キャベツ きゅうり わかめ 青ねぎ りんご

お正月から早くも1か月がたちました。今年は大寒波がきたりして、雪がちらちらまう日もあり、植木鉢やバケツにたまった水の表面がカチカチに固まって氷になっていたりと寒い日が続きました。それでも子どもたちは元気いっぱい外で走り回っていて、その姿に和みます。お昼は何？おやつは？と朝から楽しみにしながら遊んでいますよ♪

今年の恵方は南南東！

『節分に幸運を呼ぶ巻き寿司丸かぶり！』

2月3日は節分。
節分とは季節の分かれ目である立春の前日をさし、春を迎えることです。その年の恵方を向いて丸かぶりをすると、願い事が叶ったり、幸運をもたらすと言い伝えられています。

- 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、最も良いとされている方向です。今年は南南東です！

●なぜ巻き寿司(恵方巻き)を食べるようになったのか？
…これは「巻く」ということから「福を巻き込む」、「切らずに食べる」ことから「縁を切らない」という意味が込められています。また、巻き寿司の形が黒くて太いことから鬼の金棒にみたて、豆をまくのと同じように鬼退治をするという意味もあるようです。

※園では2日のおやつに出ます。
幼児クラスのみには巻き寿司の丸かぶりに挑戦してもらいます☆福を逃がさないよう、願い事をしながら静かに丸かぶりしてみましょう。

★土曜日限定の人気メニュー紹介★

ごぼうの食感が良く、あんかけでもしっかり噛めるメニューです♪

豚肉のあんかけ丼

- ＜材料＞(4～5人分)
 ・豚肉のこま切れ…300g
 ・玉ねぎ…400g(2個)
 ・人参…100g(中1本)
 ・ごぼう…100g(1/2本)
 ・青ねぎ…適量

- ＜調味料＞
 ・砂糖…大さじ2
 ・みりん…大さじ1
 ・酒…大さじ1
 ・しょうゆ…(こいくち)大さじ1.5+(うすくち)大さじ1.5
 ・水溶き片栗粉…適量(片栗粉 大さじ1～2)

- ＜作り方＞
 ①玉ねぎ、人参は大きさをそろえて切る。
 ごぼうは半月に切り5ミリほどの幅に切る。
 (ごぼうはある程度長いまま先に下ゆでしておく、小さいお子様でも食べやすい固さになります。)
 青ねぎは斜め千切りにしておく。
 ②フライパンに油を熱し、豚肉・玉ねぎ・人参・ごぼうを炒める。
 ③水を1カップほど加え、分量の調味料も入れてさらに煮込む。

おやつには毎日牛乳が出ます。乳製品や乳成分を含むものには●印をつけています。／ハンバーグ・フライものには卵を使わず、おいしく仕上げます。(マヨネーズは卵不使用のものに変更)(おやつは食パン・ケーキ・クッキーには卵を使用していません。)

平成30年2月1日発行