

2018年2月 給食予定実施献立

あゆみ保育園

曜日	乳児(0、1歳) 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
1 木	ちーず	にくみそどんぶり かいそうさらだ だいこんときくらげのちゅうかすーぶ	ふかしいも	ぶたひきにく、みそ えび	こめ かたくりこ しょうゆどれっしんぐ	にんじん、しいたけ、たけのこ、いんげん、ねぎ れたす、きゅうり、かいそう にんじん、だいこん、きくらげ、ねぎ
★ 2 金	節分料理 かぼちゃぼーろ	まきずし (乳児:ちらしずし) いわしふらい がんものにつけ けんちんじる	ふくまめ ぱりんこ (乳児:きなこぼーろ)	かにかま いわし がんも とうふ、とりにく	こめ ぼんこ かたくりこ	きゅうり、たくあん、のり にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ
3 土		おべんとうもち				
5 月	ふわふわちつぷ	さけのしおやき ごもくひじき ふとしめじのみそしる	きなこむしばん	さけ だいたず、あぶらあげ ふ、みそ		にんじん、ひじき、こんにやく しめじ、ねぎ
6 火	ばなな	とりにくのおーぶんやき ほてとさらだ こんそめすーぶ	まりーびすけつと	とりにく ろーすはむ	こめ じゃがいも、まよどれ	にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、ばせり
★ 7 水	誕生会 むらさきいもせんべい	(ふゆのあったからんち) みーとろーふ れんこんさらだ かぶのすーぶ	けーき	あいびきみんち ペーこん	こめ かたくりこ しょうゆどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、ぼぶりか、ちしやな れんこん、ぶろこりー、しめじ にんじん、かぶ、ばせり
8 木	べびーはーす	ろーるばん ういんなー ぼいるきゃべつ ちーず びーんずいりやさいすーぶ	とろペー きらずあげ	ういんなー ちーず だいたず、ペーこん	ろーるばん じゃがいも	きゃべつ にんじん、たまねぎ
9 金	ちーず	やさいたつぷりらーめん ちくわときゅうりのちゅうかあえ りんご	くだものぜりー(もも)	ぶたばらにく ちくわ	ちゅうかめん	にんじん、きゃべつ、もやし、たまねぎ きゅうり りんご
10 土		おべんとうもち				
12 月		ふりかえきゅうじつ				
13 火	わかめのせんべい	ちきんかれー ふくじんづけ すばげていーさらだ ばなな	こめぼんぼう (乳児:まんまぼんせん)	とりにく、ぎゅうにゅう つな	こめ かれーるう、じゃがいも すばげていー、まよどれ	にんじん、たまねぎ、まつしゅるーむ、にんにく ふくじんづけ にんじん、きゅうり ばなな
★ 14 水	よーぐると	ぶたばらときゃべつのいためもの はるさめさらだ わかめすーぶ	〈ばれんたいん〉 ちよこちつぷくつきー (乳児:ぶれーんくつきー)	ぶたばらにく ろーすはむ	こめ はるさめ、ごまあぶら ごま	にんじん、きゃべつ、たまねぎ、しめじ きゅうり わかめ
15 木	みかん	◇ごぼうのしぐれに こまつなのおかかあえ もやしのみそしる	みるくらすく	ぎゅうにく かつおぶし みそ	こめ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、こんにやく こまつな にんじん、たまねぎ、もやし
16 金	ほしいも	ししやものてんぶら せんぎりだいこんのもの なめこのみそしる	ぶりん (たまごふしよう)	ししやも あぶらあげ とうふ、みそ	こめ てんぶらこ	あおのり にんじん、きりほしだいこん なめこ、ねぎ
17 土		おべんとうもち				
19 月	りんご	しろみぎかなのおーぶんやき べんねのとまといため とうにゅうみそすーぶ	ばーむくーへん	しろみぎかな ペーこん とうにゅう、みそ	こめ まかに	たまねぎ、びーまん、とまとかん たまねぎ、しめじ、しいたけ、ばせり
20 火	うのはなくつきー	◇ぶるこぎ だいこんときゅうりのちゅうかあえ ちんげんさいのすーぶ	みれーびすけつと	ぎゅうにく	こめ はるさめ	にんじん、にら、たまねぎ だいこん、きゅうり ちんげんさい、しいたけ、たまねぎ
★ 21 水	さくつとあられ	ちきんかつ おんやさい(しょうゆまよ) おにおんすーぶ	ばいんちーずくらっかー	とりにく	こめ、ぼんこ まよどれ、じゃがいも	にんじん、ぶろこりー にんじん、たまねぎ、ばせり
22 木	かぼちゃぼーろ	しよくばん ぼーくびーんず こーんさらだ ふる一つこのよーぐるとあえ	おいものむしようかん	ぶたばらにく、だいたず よーぐると	しよくばん じゃがいも ふれんちどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、とまとかん にんじん、れたす、きゅうり、こーん ふる一つかん
★ 23 金	ちーず	にくわかめうどん ちくわのいそべあげ みかん	よーぐると	ぎゅうにく ちくわ	うどん てんぶらこ	にんじん、ほししいたけ、わかめ、ねぎ あおのり みかん
24 土		おべんとうもち				
26 月	よーぐると	はっぼうさい わかめのなむる はるさめすーぶ	ばなな	ぶたばらにく	こめ かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、きくらげ、しょうが にんじん、もやし、わかめ ちんげんさい、たまねぎ
★ 27 火	あかちゃんせんべい	ぶりのさいきょうやき あおなとこうやどうふのあえもの のっぺいじる	まーぶるけーき	ぶり、しろみそ こうやどうふ とりにく	こめ さといも、かたくりこ	にんじん、ほうれんそう にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ
28 水	さかなっこ まんまぼんせん	◇あげじゃがのうまに きゅうりのしそあえ とうふとわかめのみそしる	りんごばい	ぎゅうにく みそ、とうふ、あぶらあげ	こめ じゃがいも	にんじん、ねぎ きゅうり、ゆかり わかめ、ねぎ

* _____は、自然食品のお菓子です。
 * 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
 * ★印がついている日は門の横に給食の写真を貼り出しています。
 * 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。



お正月が過ぎ、寒さもまさに本番です。体の芯から冷えるこの時期。温かいごはんを食べて、たくさん遊んで、体の中からポカポカにしたいですね。また、寒さに負けない体をつくるためにも野菜や果物などでビタミンを摂り、食事の栄養バランスをとるように心がけましょう。

節分のいわれについて知ろう！

節分という言葉には「季節を分ける」という意味があります。昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、特に大切にされたそうです。そのため春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになりました。



どうして豆をまくの？

節分には豆をまきますが、これは中国の習俗が伝わったものとされています。豆は「魔滅(まめ)」に通じ、無病息災を祈る意味があり、節分には炒った豆をまくことで鬼(=邪気)を払い、福を呼びます。



節分の過ごし方



1. 豆まきをしましょう

夕方から夜に「鬼は外」と言って豆を2回まき、鬼が戻らないように戸や窓を閉めてから「福は内」と言って豆を2回まき、玄関から遠い部屋から始め、最後が玄関で終わります。正式な方法では「一家の主」が豆をまきますが、各地域によっては「年男」「年女」「厄年の人」がまくところもあります。

2. 豆を食べましょう

数え年として年の数+1の豆を食べることによって一年が健康に過ごせるといわれています。

3. 恵方巻を食べましょう

七福神にあやかり、7種類の具で福を巻き込むことから巻き寿司を食べます。縁が切れたり、福が途切れたりしないよう、包丁で切らないことが望ましいです。恵方とは、その年の福德を司る神様のいる方角で、2018年の恵方は、南南東や南です。その方角に向かって事を行えば何事も吉とされています。話すと運が逃げてしまうので、食べ終わるまで話さず、黙々と食べましょう。

他にも、鬼を追い払うため鬼が嫌うヒイラギの枝にイワシの頭を指したものを戸口に立てておく風習もあります。



今月のメニューより



★給食★2月3日 肉味噌丼ぶり (4人分)

★豚ひき肉	200g	★ご飯	茶碗4杯
★人参	100g	★片栗粉	小さじ1
★椎茸	2枚	☆味噌	大さじ2
★たけのこ	100g	☆砂糖	大さじ2
★玉ねぎ	60g	☆みりん	大さじ1
★ねぎ	適量	☆しょうゆ	大さじ1



- ①人参、椎茸、たけのこ、玉ねぎをみじん切りにする
- ②ねぎは小口切りにする
- ③野菜、豚ひき肉を炒め☆の調味料で味をつける
- ④水溶き片栗粉を回し入れる
- ⑤④をご飯に盛り、ねぎを散らす

★おやつ★2月22日 おいものむしようかん (4人分)

★さつまいも	200g
★砂糖	15g
☆寒天	15g
☆水	150g



- ①さつまいもの皮を向き、水にさらす
- ②鍋に①、塩を入れ、柔らかくなるまで煮詰める(味をみて、甘みが足りなかったら砂糖を入れる)
- ③②をフードプロセッサーにかけペースト状にする
- ④沸騰した水で寒天を泡立て器で混ぜながら煮溶かす
- ⑤③と④を混ぜ、バットに流し入れる
- ⑥粗熱が取れたら冷蔵庫へ入れ、冷やす

風邪を予防する食事とは？

健康な食生活の基本である1日3食、赤・黄・緑の食材をバランスよく取り入れることが大切です。それに加え、風邪予防に効果的なビタミンをとることも有効です。

○体を温め、免疫を高める食べ物

ねぎ、にら、にんにく、玉ねぎ、生姜、唐辛子など
※刺激成分や辛味成分には消化を助ける働き、殺菌効果もあり風邪予防に効果的です。

喉や鼻を保護する



免疫力を高める

