



暦の上では立春を迎えますが、2月は1年で1番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。

食事を美味しく楽しくするマナー

今回は、お箸のマナー(嫌い箸)を紹介します。
お箸の使い方にも、いろいろなマナーがあります。ルールを守って楽しい食事にしましょう。



叩き箸
楽器のようにお箸で茶碗や器を叩くこと



立て箸
ご飯や料理などにお箸を刺して立てること



寄せ箸
お箸で茶碗などをひっかけて動かし、自分の方へ引き寄せる行為のこと



迷い箸
何を食べようか迷って料理の上であちこち箸を動かすこと



刺し箸
掴みにくい食材をお箸で突き刺すこと

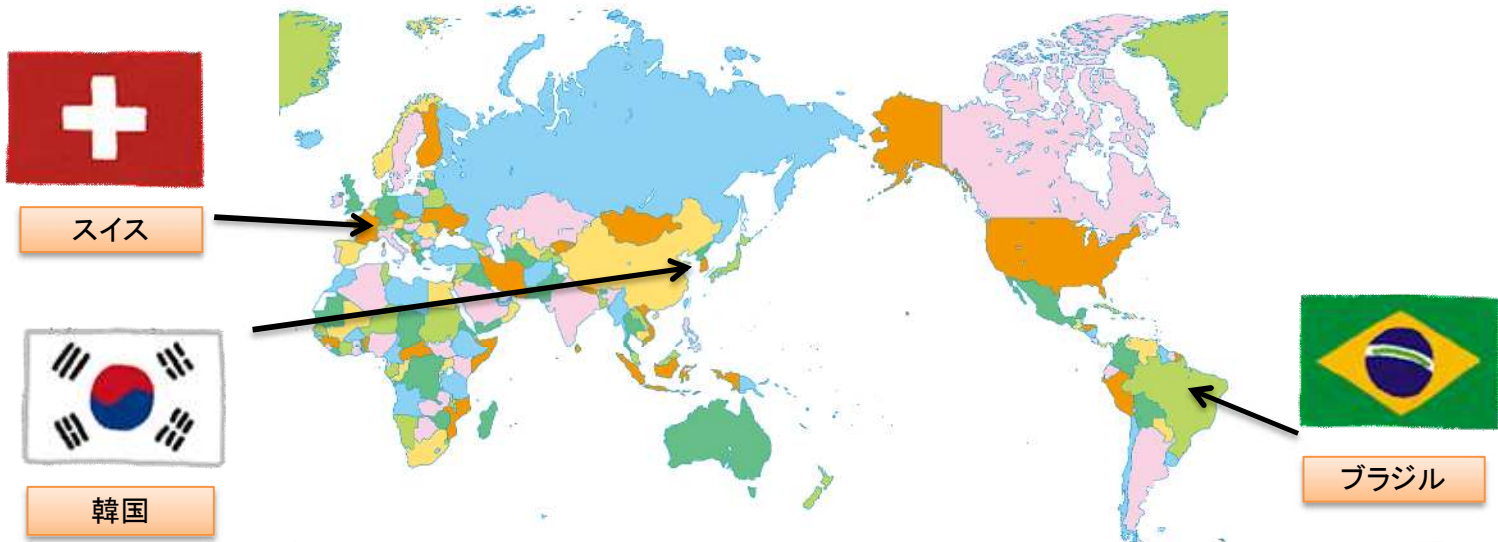


指し箸
お箸の先を相手に向けること



箸渡し
箸休めの時に箸を器の上で横にかける所作

今月の献立に入っている世界の料理



韓国 参鶏湯 (さむげたん)

参鶏湯とは、もち米・高麗人参・なつめ・松の実などを詰めた鶏肉(特に若鶏)を長時間煮込んで作る薬膳料理です。名前の由来は、高麗人参の「参」と若鶏の「鶏」スープを意味する「湯」から名づけられました。韓国では、「伏日(ポンナル)」と呼ばれる日本でいう土用の丑の日に食べる習慣があります。7~8月の暑い時期に滋養食を食べ、夏バテを防ぐ意味が込められています。

スイス アルペンマカロニ

茹でたじゃがいもとマカロニをチーズで和えたもので、アルプス山岳地方のレストランや家庭では定番のメニューです。フライドオニオンとりんごをすりおろした甘いソースを混ぜて食べるのがスイス風です。CHEDDARスライスを使って作るソースはシンプルながら濃厚なチーズのコクがあと引く美味しさだそうです。

ブラジル フェイジョアーダ

黒豆とお肉を煮込んだブラジルの代表的な料理のことです。肉は牛肉や豚肉の足、耳やしっぽのほか、ベーコン、ソーセージなども使われます。黒い見た目によらず意外とクリーミーで、まろやかな味わいのフェイジョアーダは、少しこってりしていて、カレーのようにごはんの上にかけて食べるのが一般的とされています。

2023年2月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ 主な原材料 ①乳児配慮事項	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	水	じゃこ ぼるしち かりふらわーとういんなーのさらだ みかん	りんご わしやあげ		ぎゅうにく よーぐると ういんなー	こめ じゃがいも、 おりーぶおいる、ちゅうのうそーす まよねーず、かれーこ	たまねぎ、にんじん、きやべつ、とまと かりふらわー、にんじん、きゅうり みかん	
2	木	むらさきいも ちつぶ はっぼうさい にくだんご はるさめすーぶ	すいとん	とりにく、こむぎこ、 ながいも、たいこん、 にんじん、ごぼう、ねぎ	ぶたにく にくだんご ろーすはむ	こめ はるさめ	はくさい、たけのこ、しょうが、にんじん、たまねぎ きゅうり	
3	金	ちーず 【せつぶん】 じぶんでえほうまき いわしのかばやき ぼいるきやべつ せつぶんじる	くだものぜりー		ういんなー いわし だいいず、とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ かたくりこ さいも	きゅうり、のり しょうが きやべつ にんじん、だいいこん	
4	土	おべんとうもち						
6	月	ふわふわ ちつぶ ★てりやきちきん ★ぼてとさらだ きやべつすーぶ	すいす あるべんまかろに	べんねまかろに、ちーず、 じゃがいも、たまねぎ、 ばたー、こむぎこ、 ぎゅうにゅう	とりにく ろーすはむ	こめ じゃがいも、まよねーず	きゅうり、にんじん きやべつ、たまねぎ、にんじん	
7	火	ねじねじ あげ やさいたつぷりぎゅうどん さつまいものてんぷら しめじととうふのみそしる	ぼたぼたやき		ぎゅうにく とうふ、みそ	こめ さつまいも、てんぷらこ	にんじん、たまねぎ、こまつな、ほしいたけ、ねぎ しめじ、みつば	
8	水	おれんじ ◇さばのやきづけ せんぎりだいいこんのごますあえ けんちんじる	ちーず くらつかー		さば あぶらあげ とりにく、とうふ	こめ ごま さいも、かたくりこ	ねぎ、あおじそ、しょうが きりぼしだいいこん、ほうれんそう、にんじん だいいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	
9	木	ほしの せんべい ★はんぱーがー ★ふらいどぼてと ぶちとまと ごもくすーぶ	★おにぎり	こめ さけわかめふりかけ	あひびきみんち、とうふ	ろーるぼん、かたくりこ ふらいどぼてと	たまねぎ、にんじん、ぐりーんりーふ ぶちとまと たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、こまつな	
10	金	よーぐると かんこく ちやぶちえ ちよれぎさらだ さむげたん	みかん おかき		ぶたにく とりにく	こめ、はるさめ、 おいすたーそーす ごま、ごまあぶら	にんじん、たけのこ、きくらげ、びーまん れたす、きゅうり、わかめ、のり、にんじん だいいこん、しいたけ、ねぎ、しょうが	
11	土	おべんとうもち						
13	月	むらさきいも せんべい こーんくりーむばすた ごぼうのさらだ みかん	ほしいも かりんとう		ういんなー	すばげつてい、こーんすーぶのもと ごま	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう ごぼう、きゅうり、にんじん みかん	
14	火	さくつと あられ とりそぼろのあつやきたまご ごもくひじき さいものみそしる	♪ちよこちつぶ くつきー	ばたー、さとう、 こむぎこ、ぎゅうにゅう、 ちよこちつぶ (①②ちよこちつぶなし)	とりみんち、たまご だいいず、あぶらあげ あぶらあげ、みそ	こめ さいも	ねぎ こんにやく、にんじん、ひじき たまねぎ、ねぎ	
15	水	ちーず ぶらじる ふえいじよあーだ かいそうさらだ べいどぼてと	おれんじ ほしのせんべい		ぶたにく、ういんなー、きんときまめ えび	こめ、おりーぶおいる あおじそどれっしんぐ じゃがいも	たまねぎ、にんじん、とまと れたす、きゅうり、かいそうみつくす じゃがいも	
16	木	かぼちゃ ぼーろ ◇わかさぎのてんぷら こうやどうふのふくめに なのはなのすましじる	おぐらとーす	しよくぼん、 あずき、さとう	わかさぎ こうやどうふ	こめ てんぷらこ はなふ	にんじん、きぬさや、ほしいたけ なのはな	
17	金	りんご ぶたにくのおろしそーすがけ ごもくきんぴら じゃがいものみそしる	よーぐると		ぶたにく みそ	こめ じゃがいも	だいいこん、こまつな、こーん れんこん、にんじん、ごぼう、いんげん、ほしいたけ にんじん、たまねぎ、ねぎ、わかめ	
18	土	おわかれかい						
20	月	うのはな くつきー ◇たらのやさいむし ごまみそしる ちーず	おにまんじゅう	こむぎこ、じょうしんこ、 さとう、さつまいも	たら あぶらあげ、みそ ちーず	こめ さいも、ごま、ごまあぶら	はくさい、ねぎ、しめじ、にんじん、ゆず だいいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	
21	火	よーぐると ★じゃがいものみーとぐらたん れたすとつなのさらだ からふるすーぶ	いよかん ひとくちおかき		あひびきみんち、ちーず つな ろーすはむ	こめ じゃがいも、 こむぎこ、ぼんこ わごまどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、びーまん れたす、きゅうり、にんじん きやべつ、たまねぎ、ぼぶりか	
22	水	てつしお せんべい せきはん とりにくのたつたあげ おんやさい だいいこんとあつあげのみそしる	けーき	こむぎこ、たまご、 さとう、ばたー、 ほいっぷくりーむ (たんじょうじ:おれんじ)	あずき とりにく みそ あつあげ、みそ	こめ、もちこめ、ごま かたくりこ じゃがいも、まよねーず	にんじん、きやべつ だいいこん、にんじん、ねぎ	
23	木	てんのうたんじょうび						
24	金	ほしいも ぶたにくのすばいしーいため ぼとふ みかん	みれーびすけつと		ぶたにく ういんなー	しよくぼん かたくりこ、うすたーそーす、 かれーこ じゃがいも	れたす たまねぎ、にんじん、しょうが にんじん、きやべつ、たまねぎ みかん	
25	土	おべんとうもち						
27	月	みかん ◇とりにくとじゃがいものほっこりに あおなとこのこのあえもの ごもくじる	きなこむしぱん	こむぎこ、さとう、 あぶら、きなこ、 ぎゅうにゅう	とりにく、あつあげ ぶたにく、みそ	こめ じゃがいも	にんじん、いんげん、こんにやく ほうれんそう、こまつな、しいたけ、えのき、 しめじ、にんじん にんじん、だいいこん、こんにやく、ごぼう、ねぎ	
28	火	あかちゃん せんべい ★かれーうどん ひじきのびたみんさらだ ばなな	ふかしいも		あぶらあげ とりむねにく	うどん、かれーうどんのもと わごまどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ にんじん、ぼぶりか、えだまめ、こーん、ひじき ばなな	

誕生会

* _____は、自然食品のお菓子です。
 * ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。
 * □印はこども園で作る手作りおやつです。
 * 献立名に(国名)がついているメニューは子どもたちに紹介する世界の料理です。
 * 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでいきます。
 * 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。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
 * 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。
 * ★印がついているメニューは、らいおんぐるーぶのリクエストメニューです。
 * 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。