



給食献立表 2月

あいあい保育園

H29. 1. 31

	3歳10歳 献立	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (水)	ハッピー ステラ	ごはん ポークピカタ トマト 千草和え ミニゼリー	牛乳 マヨネーズケーキ	豚肉 卵 ちくわ 牛乳 かつおぶし	米 小麦粉 油	ねぎ トマト ほうれん草 人参 キャベツ もやし	598 618
2 (木)	甘きせんべい	麦ごはん 豆腐のまさご揚げ 味噌汁 白菜の納豆和え りんご	お茶 ねぎ焼き	豆腐 削り節 えび しらす 納豆 わかめ 卵 味噌	米 小麦粉	玉ねぎ 人参 白ネギ りんご ねぎ 大根 きくらげ	554 610
3 (金)	黒糖わらびもち	☆節分メニュー 赤鬼ライス いわしのフライ ほうれん草のおひたし いちご	牛乳 金棒クッキー	いわし 卵 ちくわ 節分豆	米 中華麺 とんがりコーン 油 パン粉 小麦粉 マーガリン	玉ねぎ 人参 レーズン ほうれん草 いちご	562 608
4 (土)	バナナ	豚丼 味噌汁 バナナ	牛乳 スナックパン	豚肉 牛乳 味噌	米 糸こんにゃく スナックパン	玉ねぎ 人参 ねぎ 大根 しめじ バナナ	588 630
6 (月)	クッキー	ごはん 肉団子の甘酢あん トマト スパゲティサラダ ミニゼリー	牛乳 マーメイドポテト	合挽き肉 牛乳 ハム マーメイド	米 さつまいも でんぷん サラスパ ミニゼリー	玉ねぎ 人参 きゅうり トマト	620 635
7 (火)	お餅トースト	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 ほうれん草の磯和え りんご	牛乳 ごま入りチーズスティック	卵 高野豆腐 牛乳 ごま 粉チーズ 海苔の佃煮	米 麦 マーガリン 小麦粉	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリーンピース ほうれん草 りんご	550 635
8 (水)	ビスケット	ごはん 酢鶏 わかめスープ きゅうりの塩っぺ和え オレンジ	牛乳 クロックムッシュ	鶏肉 うずら卵 牛乳 塩っぺ チーズ ハム 卵 焼き板かまぼこ わかめ	米 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 ピーマン 筍 しいたけ キャベツ きゅうり オレンジ	554 625
9 (木)	バナナ	手作りパン ビーフシチュー コーンサラダ バナナ	牛乳 フランクフルト	牛肉 牛乳 フランクフルト	強力粉 小麦粉 じゃがいも	コーン キャベツ きゅうり バナナ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	578 693
10 (金)	パウンドケーキ	麦ごはん 魚の竜田揚げ 春雨ソテー トマト りんご	牛乳 ごまあんおやき	サゴシ 牛乳 春雨 つぶあん ごま	米 麦 でんぷん 油 白玉粉	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト りんご	536 563
11 (土)	建国記念日でお休みです						
13 (月)	エントリー ビスケット	ごはん 若鶏と大豆の香りและ ほうれん草のちりめん和え ミニゼリー	牛乳 手づくりラスク	鶏肉 牛乳 水煮大豆 しらす ミニゼリー 生クリーム 水あめ スライスアーモンド	米 でんぷん 油 食パン マーガリン	玉ねぎ パセリ レモン ほうれん草	555 668
14 (火)	バナナ カステラ	ごはん おからハンバーグ トマト マカロニサラダ りんご	牛乳 シリアルバー	合挽き肉 おから ハム 牛乳 卵	米 マカロニ マーガリン コーンフレーク パン粉 マッシュマロ	玉ねぎ トマト きゅうり りんご	502 525
15 (水)	ビスコ	カレーうどん さつまいもの天ぷら フルーツヨーグルト	牛乳 みたらし団子	豚肉 牛乳 ヨーグルト	うどん さつまいも 白玉粉 カレールウ 油 小麦粉 でんぷん	玉ねぎ 人参 ねぎ フルーツミックス バナナ	503 552
16 (木)	おととこ	麦ごはん コロッケ トマト ポイル野菜のごま和え りんご	牛乳 さつまいもとりんごのパイ	合挽き肉 牛乳 卵 ごま	米 麦 じゃがいも さつまいも 小麦粉 パイシート パン粉 油	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ きゅうり りんご トマト	580 621
17 (金)	チーズ クラッカー	ごはん 筑前煮 かき玉汁 小松菜ともやしのおひたし オレンジ	牛乳 磯ビーンズ	鶏肉 牛乳 水煮大豆 いりこ 卵	米 さつまいも こんにゃく でんぷん	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 もやし ごぼう れんこん 干しいたけ オレンジ 青海苔 筍	550 590
18 (土)	クッキー	新年度説明会 ハヤシライス コーンサラダ バナナ	牛乳 ミニドーナツ	豚肉 牛乳 ハム	米 ハヤシルウ ミニドーナツ	玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム きゅうり キャベツ バナナ	611 588
20 (月)	シガーフライ	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり レバーのオーロラソース ミニゼリー	牛乳 ココア蒸しパン	豚ミンチ 牛乳 鶏レバー 卵 豆腐 赤味噌	米 でんぷん ミニゼリー ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり	600 574
21 (火)	ロール カステラ	☆お誕生日メニュー わかめごはん ササミフライ トマト カラフルサラダ いちご	牛乳 パースティケーキ	ササミ 牛乳 わかめ 卵 ハム 生クリーム	米 小麦粉 パン粉 油 さつまいも	トマト きゅうり パプリカ かぼちゃ いちご	502 525
22 (水)	かしわの アイス	ちゃんぽん麺 ミニ春巻き 杏仁フルーツ	お茶 ひじきおにぎり	豚肉 えび いか ひじき 春巻き うずら卵 牛乳 寒天	中華麺 米 ごま油	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし フルーツミックス バナナ	520 607
23 (木)	ハピーターン	ごはん 鮭のゆかり焼き のっぺい汁 小松菜の胡麻和え ミニゼリー	牛乳 いももち	鮭 鶏肉 ごま 牛乳	米 さつまいも こんにゃく じゃがいも でんぷん ミニゼリー 油	大根 ねぎ 小松菜 ゆかり	510 590
24 (金)	ホロ チーズ	手作りパン ポトフ ツナサラダ バナナ	牛乳 あんまん	鶏肉 ウィンナー ツナ缶 うずら卵 あんまん 牛乳	強力粉 小麦粉 じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ バナナ	588 621
25 (土)	クッキー	きつねうどん 和風サラダ バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	油あげ 牛乳 ハム わかめ 赤板かまぼこ	うどん おにぎりせんべい	キャベツ きゅうり ねぎ バナナ	600 574
27 (月)	黒糖クッキー	味噌カツ丼 ごまじゃこサラダ なめこ汁 ミニゼリー	牛乳 ジンジャークッキー	豚肉 卵 赤味噌 牛乳 ごま しらす	米 マーガリン ごま油 小麦粉 パン粉 油 ミニゼリー	にんにく キャベツ ねぎ きゅうり なめこ 生姜	559 612
28 (火)	せんべい	ごはん 根菜のごま味噌煮 すまし汁 ブロッコリーのかき揚げ オレンジ	牛乳 バナマフィン	鶏肉 ちくわ うずら卵 ごま 味噌 牛乳 卵 豆腐	米 さつまいも マーガリン 小麦粉 さつまいも 油	大根 ごぼう れんこん 人参 バナナ 干しいたけ インゲン ブロッコリー オリーブ 玉ねぎ えのき ねぎ	536 563



給食だより 2月

☆子供たちの給食タイム☆



今月は おもちつきです。
日本の昔ながらの伝統行事です。お正月にはかかせないおもち。かきそめをして、おかざりはやしでいい子になれるように☆おもちつきでは、お米の変化やご飯の炊ける匂い、ぺったんぺったん杵でつくともっちもちのおもちが出来ました。給食でお雑煮にして食べました。
お雑煮と言っても地域だけでなく、各家庭で色々なバリエーションがあります。みんなのお家のお雑煮とは違ったかもしれませんが、「おもち美味しい!」という声が聞こえました。(*。^*)



☆栄養学のススメ☆

2月のキャベツ(かんらん(牛窓弁))がすごい!!

ビタミンCは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があり、ビタミンKは血液の凝固促進や骨の形成に貢献しています。葉の名前にもありますが、キャベジンと呼ばれるビタミンUを含んでいます。これは胃や十二指腸などに対する抗潰瘍作用があり、潰瘍の予防や治療に非常に高い効果があるそうです。ジ Asterゼもキャベツの方が多そうです。ジ Asterゼはでんぷん分解酵素で、消化を助け、胃酸過多、胃もたれや、胸やけなどに効果があるそうです。余談ですが、お菓子のシュークリーム由来は、このキャベツの「シュー」からきているんですよ。シュークリームはフランスで「シュー・ア・ラ・クレム(chou a la creme)」と言い直訳するとクリームが詰まったキャベツという意味になります。見た目がキャベツみたいでしょ?



☆突撃となりの晩ごはん☆

今月の突撃は!(^)!さくら組 M・Aちゃん ちゅうりっぷ組M・Jちゃん家です。家族構成 曾祖母 祖母 祖父 父 母 Aちゃん Jちゃん(7人)。

1月13日(金) トマトクリームパスタ ポテトチップスのパリパリサラダ コンソメスープ いちごジュース

お父さん得意のパスタメニューでした。休みの日にはご飯作りはお父さん担当のわが家では子どもたちの好きなメニューが登場するようになっています。パスタメニューでは子どもたちの食欲が止まりません。トマトと生クリームを作ったソースに海老も入れているパスタ。祖母から教えてもらったキャベツやもやしの上にポテトチップスを細くしてのせて食べるサラダも生野菜でもたくさん食べてくれます。いちごシーズンにはよく作るいちごジュースはAの担当で美味しいのを作ってくれました。

1月19日(木) ごはん ニラと白菜たっぷりギョーザ 卵ともやしの中華スープ りんご

2人とも大好きなメニューNo1がギョーザと言ってもいいほどギョーザの日はよく食べてくれます。今回はあいあいの畑でとれた白菜をたくさん使ってギョーザを作りました。「あいあいの白菜を入れたよ」と話すと「おいしい〜おいしい〜な」とほとんど2人で完食していました。今度は2人と一緒に作ってみたいと思います。

1月22日(日) 豆乳なべ 豆と昆布入りごはん いちご

福山の祖父母から頂いたプリを使って豆乳なべを作りました。M家の冬の定番メニューでたくさんの野菜が食べれてメのリゾットを子どもたちが楽しみに待ちます。「おじいちゃん、おばあちゃんから届いたプリを入れたよ」と言うと「お魚大好きだからいっぱい入れて〜」と言ってくれます。魚料理は大変なのでなかなかメニューに出てきませんが、この季節にはたくさん食べています。

(母)
夫も私も自分の祖母が作るご飯を食べていたので、毎日がアイデアいっぱいの食事でした。その時美味しかったメニューは今も子ども達に作り食べさせています。

(給食室)
M家の食事に対する思いが、『おいしい』を感じられるメニューにすること。食事は家族でする事でしっかりコミュニケーションがとれる時間にしたいと思っている。(将来子ども達にそうであって欲しい)とお母さんの気持ちが書かれていました。現代、世の中が便利になったのにも関わらず、働いている保護者にとっては、毎日時間に追われる生活が悩みでもあります。そんな中、子どもの将来の事を考えて、食事と家族のコミュニケーションをイコールに考えてくれている若いお母さんがいてくれたことが、給食室はとてうれしく思いました。そう思ってくれる保護者が広がってほしいですね。老若男女大家族の食事はアイデア満載でしょうね。おばあちゃんのおアイデアが生かされてあったかそうな食事の様子が伺えました。ご協力ありがとうございました。

給食のレシピ本

2月28日(火)の根菜のごま味噌煮の作り方 (4人分)

★材料 鶏肉100g さといも100g 大根100g ごぼう1/2本 れんこん50g 人参1/2本 ちくわ2本 干しいたけ3枚 インゲン少々 うすら卵8個 すりごま2g 砂糖大さじ1 味噌大さじ1 しょうゆ大さじ1 みりん大さじ1/2

★作り方

- ①鶏肉、野菜を一口大に切る。干しいたけは戻してイチョウきり、ちくわは半月切りにする。
- ②鶏肉、野菜の順に炒め、水を入れて煮る。ちくわ、干しいたけ、うすら卵も入れる。
- ③①が少し柔らかくなったら、砂糖、しょうゆ、みりんを加えて煮る。
- ④最後に味噌を加えて煮詰める。火を止めてごまを振る。

