



給食献立表 2月

あいあい保育園

H27. 1. 30

	3歳児の献立	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 (kcal) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
2 (月)	ビスコ	ごはん 酢鶏 きゅうりの塩っぺ和え 卵スープ みかん	牛乳 マドレーヌ	鶏肉 牛乳 卵 うすら卵	米 マーガリ 小麦粉	玉ねぎ ビーマン 人参 筍 きゅうり とうもろこし しいたけ みかん キャベツ	581 669
3 (火)	カルシウム Eハース	巻きずし いわしのフライ いちご グリーンサラダ	牛乳 金棒クッキー	イワシ 卵 炒り大豆 ハム 牛乳 かにカマ 海苔	米 油 パン粉 小麦粉 マーガリ	きゅうり キャベツ 人参 いちご 干しいたけ かんぴょう	583 653
4 (水)	シガ-フライ	ごはん れんこんハンバーグ トマト 千草和え ミニゼリー	牛乳 ごま揚げせんべい	合びき肉 牛乳 ごま ちくわ 卵	米 小麦粉 油 ミニゼリー	玉ねぎ 人参 れんこん トマト ほうれん草 キャベツ きゅうり	585 653
5 (木)	動物クッキー	麦ごはん すきやき風煮 味付けのり ほうれん草ともやしのおひたし オレンジ	牛乳 マーマレードポテト	牛乳 牛肉 味付け海苔	米 麦 糸こんにゃく さつまいも	ねぎ 人参 白ねぎ 白菜 しめじ しいたけ えのき もやし ほうれん草 オレンジ	527 615
6 (金)	おとこカキ	ごはん 元気揚げ おからの炒り煮 かき玉汁 りんご	牛乳 ごまあんおやき	白身魚のすり身 牛乳 卵 おから	米 でんぷん 油 こんにゃく 白玉粉	玉ねぎ ごぼう 人参 ねぎ 干しいたけ りんご	575 628
7 (土)	バビ-カステラ	親子丼 わかめスープ バナナ	牛乳 スナックパン	鶏肉 牛乳 わかめ	米 スナックパン	玉ねぎ 人参 ねぎ バナナ	525 588
9 (月)	えびせん	ちゃんぽん麺 揚げぎょうざ 杏仁フルーツ	牛乳 ハムサンド	豚肉 えび イカ 牛乳 ハム 寒天 ぎょうざ うすら卵	中華麺 食パン 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 フルーツミックス きゅうり きくらげ バナナ	535 633
10 (火)	ミド-ナツ	麦ごはん コロッケ トマト ポイル野菜のごま和え オレンジ	牛乳 ロックビスケット	合びき肉 ごま 卵 牛乳	米 麦 油 じゃがいも マーガリ 小麦粉 パン粉 コーン	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 きゅうり レーズン オレンジ	587 628
11 (水)	建国記念日の日でお休みです						
12 (木)	カステラ	カレーうどん さつまいもの天ぷら バナナ	牛乳 きな粉団子	豚肉 牛乳 きな粉	うどん 白玉粉 さつまいも 油 小麦粉 カレールウ	玉ねぎ 人参 ねぎ バナナ	561 643
13 (金)	ココナツ ザル	ごはん 魚の味噌煮 すまし汁 切干大根の含め煮 りんご	牛乳 原宿ドック	サゴシ 牛乳 味噌 わかめ 油揚げ	米 原宿ドック	生姜 切干大根 人参 りんご えのき ねぎ	541 611
14 (土)	エントリー- ビスケット	五目やきそば ゆで卵 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚肉 えび イカ 牛乳 卵	中華麺 おにぎりせんべい	キャベツ 人参 玉ねぎ バナナ もやし	535 653
16 (月)	バナ カステラ	ごはん 鶏肉の和風マヨ焼き ミニゼリー 野菜の五色和え コーンスープ	牛乳 手づくりラスク	鶏肉 生クリーム スライスアーモンド	米 食パン マーガリ	コーンクリーム 玉ねぎ 人参	519 569
17 (火)	ビスコ	ハヤシライス カラフルサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 りんごマフィン	豚肉 牛乳 ヨーグルト 卵	米 マーガリ さつまいも 小麦粉	りんご きゅうり パプリカ フルーツミックス 玉ねぎ 人参 マカロン グリーンピース	551 568
18 (水)	おとこ	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ オレンジ ほうれん草とベーコンのソテー	お茶 ねぎやき	ベーコン 高野豆腐 卵 削り節粉	米 麦 小麦粉	干しいたけ 玉ねぎ ねぎ 人参 オレンジ ほうれん草	519 598
19 (木)	チーズ クラッカー	ゆかりごはん ササミフライ トマト スパゲティサラダ いちご	牛乳 セサミクッキー	ササミ 牛乳 ごま 卵 ハム	米 小麦粉 パン粉 油 マーガリ 酢	いちご きゅうり トマト 人参	557 621
20 (金)	ミド-ナツ	手づくりパン 冬野菜のシチュー コーンサラダ バナナ	牛乳 揚げたこやき	鶏肉 牛乳 たこやき	強力粉 小麦粉 油 マーガリ 里いも	コーン 大根 玉ねぎ 人参 しいたけ パナ きゅうり パナ 味噌 しめじ フロッキー	528 557
21 (土)	シガ-フライ	五目チャーハン 中華スープ バナナ	牛乳 バナナカステラ	ハム 牛乳 卵	米 バナナカステラ	ねぎ 玉ねぎ 人参 バナナ しいたけ 筍	506 572
23 (月)	ロール カステラ	味噌カツ丼 五目豆 なめこ汁 りんご	牛乳 チーズ蒸しパン	豚肉 牛乳 卵 水煮大豆 赤味噌 チーズ	米 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく ホットケーキミックス	りんご なめこ 大根 人参 干しいたけ ねぎ にんにく	581 668
24 (火)	カルシウム Eハース	☆お誕生日メニュー ごはん 魚フライ(タルタルソース) オレンジ 粉ふき芋 ブロッコリーのおかか和え	牛乳 パースティケーキ	サゴシ 牛乳 卵 鯉節 生クリーム	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	ブロッコリー オレンジ 玉ねぎ パセリ	565 650
25 (水)	ハビ-ター	ごはん 豆腐のまさご揚げ 味噌汁 白菜の納豆和え ミニゼリー	牛乳 ピザトースト	鶏ミンチ 牛乳 豆腐 味噌 えび しらす 卵 チーズ	米 食パン でんぷん	白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ ねぎ ビーマン しいたけ 大根	575 647
26 (木)	ホロ チーズ	ごはん 里芋と油揚げの煮物 さつまい ほうれん草の胡麻和え りんご	牛乳 マヨネーズケーキ	油揚げ 豚肉 うすら卵 牛乳 ごま 卵 味噌 豆腐 鶏肉	米 里芋 小麦粉	筍 干しいたけ りんご ブロッコリー ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ	543 615
27 (金)	クッキー	手作りパン ポークビーンズ ツナサラダ バナナ	牛乳 クラッカーサンド	豚肉 牛乳 水煮大豆 ツナ缶 いちごジャム	強力粉 小麦粉 じゃがいも クラッカー	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり バナナ	531 623
28 (土)	野菜サンド	ひき肉カレー ゆで卵 野菜サラダ 福神漬 バナナ	牛乳 エントリービスケット	合挽き肉 卵 牛乳 ハム	米 カレールウ じゃがいも	玉ねぎ 人参 福神漬 バナナ キャベツ きゅうり	539 578

給食だより 2月

寒いし、暗いし、大人でも朝お布団から出るのに「いやだ〜」って言いたくなるようなつらい時期ですが、春はもうすぐそこまで来てます。今は、すぐお湯も出るし、スイッチオンで部屋も温くなるし、現代のいいところですが、火こしからしていた時代の人の忍耐と知恵によって現在楽をさせてもらっているなあとつくづく感謝の気持ちで手を合わせてしまいます。寒くて手をこすると自然と拝むような格好になるのは生かされていることに感謝しなさいという自然の行動なのかなと思いますね。インフルエンザも流行していて（あいあいは一足先に流行しているので今は大丈夫ですが）仕事しながら家庭の事もしながら忙しいお家の方には嫌なニュースですが、そんなときこそしっかり食べて、しっかり睡眠。イライラ防止にもなるし自然と笑顔がうまれてきますよ。今月も豆まき、マラソン、バレンタインなど食に関する伝統行事があります。

感謝の気持ちを持って食事をしよう

☆食からつながる子育て☆

動物や植物の命をいただいているということ、食事を口にするまでの過程にいろいろな人々の手がかかっていることに感謝して、心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。

- ★命をいただいていることに感謝 ☆みなさんが何気なく食べている肉や魚、野菜、果物は全て命があります。私たちは、動物や植物の「命」をいただいて、自分の「命」とつないでいます。
- ★心を込めて給食を準備してくれる人へ感謝 ☆献立を考え給食を作る人→給食先生 ☆給食の紹介や食べることのお手伝い→保育士さん ☆給食食材を運ぶ人→業者さん ☆米、野菜、肉、卵、魚、牛乳などの食品を作る人
- ★お家の人への感謝 ☆ 毎日、お仕事と子育てをしながら買い物からご飯の準備して、家事をこなすお家の方へ感謝。
☆お家の方が頑張ってお仕事して頂いたお金で食材を買うことができます。
- ★毎日食べ物を頂けることへの感謝 ☆地球上では、世界人口60億人のうち、食料が不足し苦しんでいる人が8億人以上もいるといわれています。食べたいのに食べられない人たちがいる中で、「嫌だから残す」「食べきれないから捨てる」ということはあってはならないものです。いただいた大切な命や、たくさんの人たちの苦勞を無駄にしないように、残さず食べるようにしましょう。

☆給食室 掲示板☆

☆突撃となりの晩ごはん☆

1月にそら組さんが収穫してきてくれたじゃがいもとキャベツを使って カレーライス・サラダ・ヨーグルトバナナをクッキングしてくれました。2歳&5歳 3歳&4歳の2グループでしたのですが同じメニュー、同じ材料でも切り方や作り方で2種類のカレーとなっていました。(笑)
大きい子が小さいお友だちにピーラーの使い方を教えてあげたり、包丁を使って野菜を切っているところを見せてあげたりそれぞれが刺激を受けあっていることができていますなあと感じました。“食べる”ことは人間関係のコミュニケーションアイテムになりますね。自分たちで作ったカレーは給食先生のカレーを超えたようでお替りと笑顔で素敵な時間となっていました。

- ※ 2月より年長さんは就学に向けて袋麺と牛乳瓶の練習をします。
- ※ 2歳さんは3歳にむけて朝のおやつを少しずつ減らしていきます。しっかり朝ごはんを食べて登園しましょう。

尾形南々瀬ちゃんのお宅です。

(家族構成 父 母 姉(中2) 祖父 祖母 叔母 の7人大家族)

1月23日(金) ハヤシライス ポテトサラダ

ハウスの完熟トマトのハヤシライスソースは肉と玉ねぎでカレーよりも早くできてうちでは大活躍です。ポテトサラダも下準備をしておけばボールいっぱいすぐできて大人気です。

1月24日(土) ごはん かきフライ 焼き牡蠣 フライドポテト

頂いた牡蠣でフライを、子ども達に大人気のフライドポテトです。焼いた殻付牡蠣は絶品でした。牛窓の牡蠣は最高ですね。

1月25日(日) ごはん しゃぶしゃぶ 海苔

頂いた海苔を焼くと醤油だけで本当に美味しいです。今年の西脇の海苔はとっても良いですね。しゃぶしゃぶはお安い豚肉の方で(*^。^*)えのきだけともやしをゴマダレで頂くのが美味しいです。

(ママより)

みんな仕事をしていて7人もいるので手早く大量で失敗しないを心掛け、いつもどおりのレパートリーですが美味しいものを心がけています。ほとんどおばあちゃんが作ってくれているので助かっています。

(給食室)

ご自宅が自営で美容院をされているので、ご飯の支度も時間をかけてなどはなかなか難しいご職業ですね。合間合間を見て大家族の食事の準備をしないといけなしいのは大変ですね。その中で美味しいもの子どもさんの喜びものを考えて、そして頂きものを上手に使って献立づくりさすがです。おばあちゃん長年の生活のサイクルのたまものですね。台所が世代交代してお嫁さんへ変わった時が楽しみですね。(ハードルが上がってしまいますね。!(^。^))お仕事と家事の両立の工夫やアイデアをまた教えてください。急な突撃隣の晩御飯にご協力くださりありがとうございました。

給食のレシピ本

2月26日の マヨネーズケーキの作り方 (20センチ型)

★材料 卵 3個 薄力粉 200g 砂糖 100g マヨネーズ50g

★作り方

①ボウルに卵3個分をクリーム状に泡立て砂糖を加えてさらにしっかり泡立てる。

②マヨネーズも加えて、ふるった薄力粉をダマにならないように混ぜる。

③20センチのケーキ型にうすくバターを塗り、軽く粉を振る。③を型に入れて160度のオーブンで25~30分焼く。竹串をさして何もつかなければ出来上がり ※スライスアーモンドを飾ってもいいです。

超!!簡単!!材料費も100円ほどで美味しいケーキの出来上がり♡

