

## 2 月 献 立 表

	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			
		朝おやつ 3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15 (土)	白いご飯 味噌カツ ひじき豆 人参の清まし汁 みかん	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい	米、パン粉、砂糖、油、小麦粉、黒砂糖、ごま、じゃがいも	牛乳、豚肉(肩ロース)、だいす水煮缶詰、凍り豆腐、みそ	バナナ、みかん、にんじん、キャベツ、ミニトマト、しめじ、ひじき、いんげん
3 (月)	ちらし寿司(0.1.2歳児) 恵方巻き(3.4.5歳児) 豆腐入りミートローフ 梅おかかあえ かぼちゃの清汁 いちご	牛乳 さつまいも 牛乳 きなこサンド	米、食パン、砂糖、マーガリン、パン粉、油、ごま、さつまいも	牛乳、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、おから、きな粉、かつお節	いちご、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、カリフラワー、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、えのきだけ、サラダ菜、うめ干し、かんぴょう、焼きのり、干しいたけ、万能ねぎ
17 (月)	白いご飯 豆腐入りミートローフ 梅おかかあえ かぼちゃの清汁 オレンジ	牛乳 さつまいも 牛乳 きなこサンド	米、食パン、砂糖、マーガリン、パン粉、油、ごま、さつまいも	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、おから、きな粉、かつお節	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、ミニトマト、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、サラダ菜、えのきだけ、うめ干し、万能ねぎ
4・18 (火)	けんちんうどん 厚揚げの味噌炒め みかん	牛乳 かぼちゃ 牛乳 バタークッキー	ゆでうどん、小麦粉、さといも、砂糖、片栗粉、ごま油、無塩バター	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、米みそ	みかん、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、チンゲンサイ、ごぼう、いんげん、干しいたけ、にんにく、しょうが、かぼちゃ
5・19 (水)	青菜ご飯 ぶりのしょうが焼き 鶏の塩きんぴら 根菜の味噌汁 りんご	牛乳 にんじん 牛乳 スイートパンプキン	米、じゃがいも、砂糖、メープルシロップ、片栗粉、ごま油、無塩バター、黒ごま	牛乳、ぶり、鶏もも肉、米みそ	かぼちゃ、りんご、ごぼう、れんこん、にんじん、たまねぎ、だいこん、サラダ菜、いんげん、しょうが
6・20 (木)	トマトチキンカレー 豆腐チャンプル フルーツヨーグルト 白菜の清汁	牛乳 さつまいも 牛乳 バナナ蒸しパン	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ヨーグルト、ベーコン	たまねぎ、にんじん、パイン缶、もも缶、みかん缶、バナナ、はくさい、キャベツ、りんご、しめじ、万能ねぎ、ホールトマト缶詰
7・21 (金)	ロールパン カジキのピカタ マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 かぼちゃ 麦茶 桜えびの塩焼きそば	ロールパン、焼きそばめん、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、油、バター	牛乳、かじき、ハム、卵、干しえび、粉チーズ	オレンジ、キャベツ、レタス、にんじん、きゅうり、コーン缶、たけのこ、ピーマン、パセリ粉、かぼちゃ
8・22 (土)	白いご飯 シュウマイ ツナの中中華サラダ 青菜のスープ みかん	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、しゅうまいの皮、片栗粉、メープルシロップ、砂糖、ごま油、油、ごま、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうが
10 (月)	白いご飯 鮭の甘辛焼き キャベツとささみの炒めもの さつまいもの味噌汁 りんご	牛乳 にんじん 牛乳 りんごジャムパン	米、食パン、さつまいも、油、小麦粉、マーガリン、ごま、りんごジャム	牛乳、さけ、鶏ささ身、米みそ	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな
25 (火)	広東麺 若鶏の照り焼き オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 人参のパンケーキ(0.1.2歳児) お野菜フリッツ(3.4.5歳児)	生中華めん、小麦粉、油、片栗粉、ごま油、砂糖、バター	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、粉チーズ	オレンジ、にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、レタス、さやえんどう
12・26 (水)	ピピンパ えびとキャベツの中中華炒め かぶのスープ オレンジ	牛乳 さつまいも 牛乳 ヨーグルトケーキ	米、小麦粉、砂糖、ごま油、油、無塩バター、ごま、さつまいも	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、えび	オレンジ、かぶ、キャベツ、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、もも缶、ピーマン、かぶ・葉、にんにく
13・27 (木)	白いご飯 鱈の甘酢あんかけ さつまいもとほうれん草のごまからめ 豆腐ときこの味噌汁 みかん	牛乳 かぼちゃ 牛乳 マカロニナポリタン	米、さつまいも、マカロニ、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナー	みかん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、なめこ、えのきだけ、ピーマン、ねぎ、しょうが、かぼちゃ
14・28 (金)	ロールパン 豚と野菜のチリコンカン風煮込み パンフキンカレーソーテー 大根スープ りんご	牛乳 さつまいも 麦茶 小松菜としらすのおにぎり	ロールパン、米、砂糖、油、ごま油、ごま、さつまいも	牛乳、豚肉(肩ロース)、ベーコン、だいす水煮缶詰、しらす干し	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、だいこん、にんじん、ホールトマト缶詰、いんげん、トマトピューレ、グリーンピース
29 (土)	白いご飯 焼き春巻き チンゲンサイとベーコンの炒めもの 人参の清まし汁 みかん	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい	米、春巻きの皮、はるさめ、油、ごま油、砂糖、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	バナナ、みかん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、たけのこ、ねぎ、レタス、干しいたけ

\*食材購入の都合により献立が変更になる場合があります。

暦の上では春がやってきますが、まだまだ厳しい寒さが続きそうです。朝ごはんを食べることで体の中から温まり、1日を元気に過ごすことができます。まだまだ風邪が流行る時期なので、予防のためにビタミンを豊富に含む食材を積極的に摂り、冬の寒さを乗り越えていきましょう。



## 節分の日” 恵方巻き” を食べよう!

2月3日は節分です。節分といえば恵方巻きですね。そこで今回は、恵方巻きについてご紹介します。



恵方巻きとは?

節分に食べると縁起が良いとされる太巻きの事です。黙って一気に食べると、ご利益を得ることが出来るそうです。



なぜ縁起が良いの?

「巻く」ということから、「福を巻き込む」、「切らずに食べる」→「縁を切らない」という意味が込められています。



今年の恵方は?

「恵方」とは、その年の幸運を招く方角の事です。

2020年は **西南西** です!

他にも、歳の数だけ豆を食べて無病息災を願ったり、“魔を払う”として豆まきを行ったりします。



☆恵方巻きが太い理由は、七福神にちなんで7種類の具材が入っているからという説があります。



## おしらせ

2月3日(月)節分献立を行います。  
せんべいの持ち帰り菓子があります。



## 北欧風ミートボール(スウェーデン)

\*材料(4人分)

・豚ひき肉	300g	・コンソメ	小さじ1/2
・鶏ひき肉	100g	・牛乳	1/2カップ
・玉葱	1/4個	・薄口しょうゆ	小さじ1
・塩	小さじ1/2	・片栗粉	少々
・油	大さじ1	・パセリ	少々



\*作り方

- ①玉葱をみじん切りにし、弱火で焦がさないように炒め、冷ますために皿に取り出しておく。
- ②ひき肉と塩を合わせ、よく捏ねる。その後冷めた①を混ぜる。30分程冷蔵庫で寝かしておく。
- ③寝かし終わったら成形する。
- ④フライパンに油をしき、③を焼いて取り出す。
- ⑤フライパンの汚れを取り、水1/2カップとコンソメを入れて煮立たせる。少し煮詰まったら牛乳を加え、薄口しょうゆで味を調える。
- ⑥片栗粉でとろみをつけてパセリを混ぜる。器に④を盛り付けて、ソースをかけたら出来上がり。

日本の肉じゃがと同様、ミートボールはスウェーデンの家庭料理です。それぞれに家庭の味があり、使用する肉の種類(牛肉・子羊・ヘラジカと呼ばれる野生の肉)に合わせてスパイスやソースが違ってきます。給食や季節の行事、パーティーでも必ず登場するほどの人気メニューです。リンゴンベリージャムという、コケモモから作られるジャムと一緒に食べるのが本場の食べ方だそうです。



## 今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	561	20.4	16.0	196	2.0
乳児	497	17.4	13.6	191	1.6