

2月の献立表

	献立名	材料名(昼食・おやつ)				
		朝おやつ 午後おやつ	熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1 ・ 15 (火)	ベーコンとほうれん草のスパゲティ かぼちゃとれんこんのきんぴら 豚汁 バナナ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 チキンナゲット	スパゲティ、さといも、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ、ごま油、ごま、バター	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、おから、ベーコン、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれん草、かぼちゃ、たまねぎ、れんこん、にんじん、いんげん、ごぼう、万能ねぎ、干ししいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ケチャップ、食塩
2 ・ 16 (水)	スタミナ丼 ウインナーのオイスターソース炒め はるさめスープ りんご	牛乳 じゃがいも 牛乳 ブルーベリージャムサンド	米、食パン、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油、油、ブルーベリージャム、ごま	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、ウインナー	りんご、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、オイスターソース、食塩
3 (木)	ちらし寿司(未満児) みかん 恵方巻(以上児) 和風豆腐ハンバーグ ポークビーンズ 水菜の清汁	牛乳 さつまいも 牛乳 フルーツサイダーゼリー	米、じゃがいも、砂糖、パン粉、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、ハム、豆乳、ゼラチン	みかん、たまねぎ、にんじん、もも缶、ホールトマト缶詰、パイン缶、きょうな、きゅうり、えのきだけ、コーン缶、サラダ菜、焼きのり、にんにく、パセリ	かつお・昆布だし汁、酢、ケチャップ、しょうゆ、食塩、本みりん、コンソメ
4 ・ 18 (金)	ロールパン オレンジ 鮭のグラタン りんごサラダ キャベツのスープ	牛乳 にんじん 麦茶 カレーピラフ	ロールパン、米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、砂糖、油、パン粉、バター	牛乳、さけ、ウインナー、ヒザ用チーズ	オレンジ、はくさい、ミックスベジタブル、にんじん、レタス、りんご、キャベツ、たまねぎ、コーン缶	昆布だし汁、コンソメ、酢、食塩、カレー粉
5 ・ 19 (土)	白いご飯 みかん 鶏肉と野菜の甘酢炒め ほうれん草のナムル 卵と長葱のスープ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉、すりごま	牛乳、鶏もも肉、卵	バナナ、みかん、ほうれん草、大豆もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、しいたけ、にんにく	昆布だし汁、みりん、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩
7 ・ 21 (月)	白いご飯 ぶりの生姜焼き 花野菜の炒め物 かぼちゃと大根の味噌汁 みかん	牛乳 じゃがいも 牛乳 マカロニのトマト煮	米、マカロニ・スパゲティ、油、砂糖	牛乳、ぶり、ウインナー、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	みかん、たまねぎ、かぼちゃ、トマトペースト、ブロッコリー、カリフラワー、だいこん、にんじん、トマト、ごぼう、しょうが、にんにく、パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩
8 ・ 22 (火)	ジャージャー麺 はんぺんのチーズフライ 長葱の中華スープ オレンジ	牛乳 さつまいも 牛乳 さつま芋とりんごの重ね煮	生中華めん、さつまいも、砂糖、油、パン粉、ごま油、片栗粉、小麦粉、バター	牛乳、豚ひき肉、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、卵、粉チーズ	オレンジ、りんご濃縮果汁、りんご、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、きゅうり、しょうが、レモン果汁	昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、食塩
9 (水)	白いご飯 さわらの西京焼き ブロッコリーのおかか和え 沢煮椀 りんご	牛乳 にんじん 牛乳 黒糖トースト	米、食パン、マーガリン、黒砂糖、砂糖	牛乳、さわら、豚肉(ばら)、米みそ(甘みそ)	りんご、ブロッコリー、にんじん、だいこん、コーン缶、ごぼう、ねぎ、トウモロコシ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
10 ・ 24 (木)	バターチキンカレー きゅうりとじゃが芋のサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳 かぼちゃ 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、カレールウ、ホワイトルウ、いちごジャム、バター	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ハム	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、パイン缶、もも缶、みかん缶、コーン缶、しめじ、きゅうり、りんご、ねぎ、バナナ、にんにく、しょうが	昆布だし汁、ケチャップ、酢、食塩、しょうゆ、カレー粉
12 ・ 26 (土)	豚ごま丼 切干大根の煮物 なめこの味噌汁 バナナ	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、焼豆、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にんじん、なめこ、ごまつな、切り干しだいこん、ねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
14 ・ 28 (月)	とうもろこしご飯 オレンジ 鱈のもやしあんかけ 小松菜のソテー かぶのスープ	牛乳 にんじん 牛乳 プアマンケーキ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、たら、ベーコン	オレンジ、ごまつな、もやし、かぶ、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、赤パプリカ、しめじ、さやえんどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩
17 (木)	白いご飯 唐揚げのおろしポン酢かけ ぐる煮 白菜の味噌汁 みかん	牛乳 さつまいも 牛乳 キャロットゼリー	米、さといも、砂糖、板こんにゃく、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、みかん、だいこん、はくさい、オレンジ濃縮果汁、ごぼう、あさつき、レモン果汁、かんでん、しょうが、にんにく	煮干だし汁、みりん、しょうゆ
25 (金)	ロールパン りんご 鶏肉のマリアナソース ツナのサラダ さつまいものスープ	牛乳 さつまいも 麦茶 じゃことゆかりのおにぎり	ロールパン、米、さつまいも、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、しらす干し	キャベツ、りんご、たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、レモン果汁	昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、中濃ソース、ケチャップ、食塩、しょうゆ

*材料購入の都合により、献立が変更する場合があります。

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。

2022年は **北北西** 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。



お知らせ

2月3日(木)節分献立を行います。
持ち帰り菓子があります。

～今月の郷土料理～

＜高知県＞
ぐる煮



材料（4人分）

- ・大根 …300g
- ・里芋 …140g
- ・人参 …80g
- ・ごぼう …80g
- ・こんにゃく …1/2 枚
- ・厚揚げ …1 枚

【調味料】

- ・だし汁(煮干し) …2 カップ(400ml)
- ・薄口醤油 …大さじ2(36g)
- ・砂糖 …小さじ2(6g)

＜作り方＞

- ①里芋以外の材料は2cmの角切り。
里芋は皮をはいでゆでてぬめりを取り、他の材料よりやや大きめに切る。
- ②だし汁に具材を入れ調味料で味付けし、弱火で気長に煮る。

「ぐる煮」とは、大根、人参、里芋といった冬の根菜を中心に使った煮物のことです。「ぐる」とは土佐の方言で、「仲間」、「みんな」といった意味があり、さまざまな具材と一緒に煮こむことに由来しているといわれています。

あっさりした味付けで、昔ながらの素朴な味わいがします。また、味噌の味付けで食べる地域もあります。芋類を入れること以外に調理にあたっての決まりごとがないことから、家庭によって使う具材や独自の味付けが伝承されています。

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	537	20.6	17.3	197	2.3
乳児	461	17.4	14.	188	1.8