

2 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ	材料名(昼食・おやつ)			
		午後おやつ	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	調味料
1 ・ 15 (水)	ロールパン チーズハムカツ マカロニサラダ じゃがいものポタージュ オレンジ	牛乳 さつまいも 牛乳 米粉の豆乳ケーキ	ロールパン、じゃがいも、米粉、油、砂糖、マカロニ、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、さつまいも	牛乳、豆乳、ハム、スライスチーズ、卵	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶	昆布だし汁、酢、食塩、パセリ粉
2 ・ 16 (木)	さつまいもカレー ほうれん草のおかか和え ハムのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 かぼちゃ 牛乳 ミルクジャムサンド	米、食パン、さつまいも、砂糖、コーンスターチ、油、カレールウ、ホワイトルウ	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、ハム、かつお節	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、はくさい、パイン缶、もも缶、みかん缶、しめじ、りんご、コーン缶、グリーンピース、かぼちゃ	昆布だし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ
3 (金)	ちらし寿司(未満児) みかん 恵方巻(以上児) さわらの西京焼き ポークビーンズ 清汁	牛乳 にんじん 牛乳 シーフードスパゲティ	米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、さわら、卵、蒸し大豆、ツナ油漬缶、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、えび(むき身)、ベーコン	みかん、にんじん、ねぎ、ねぎ、きゅうり、きょうな、ホールトマト缶詰、しめじ、えのきたけ、焼きのり、赤ピーマン、サラダ菜、にんにく	かつおだし汁、酢、ケチャップ、食塩、しょうゆ、コンソメ、みりん、パセリ粉
4 ・ 25 (土)	白いご飯 厚揚げのそぼろあん 野菜炒め 味噌汁 バナナ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、メープルシロップ、油、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、かぼちゃ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん
6 ・ 20 (月)	豆乳ちゃんぽん ひじきの煮物 オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 パイナップルゼリー	生中華めん、砂糖、ごま油、じゃがいも	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、ベーコン、かまぼこ、油揚げ	オレンジ、パイナップル果汁、にんじん、キャベツ、もやし、パイン缶、コーン缶、さやえんどう、ひじき、かんでん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、みりん
7 ・ 21 (火)	ピピンパ 豆腐チャンブル 白菜の中華スープ バナナ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 さつま芋とりんごの甘煮	米、さつまいも、砂糖、ごま油、片栗粉、油、バター	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ウィンナー	バナナ、にんじん、りんご、はくさい、ほうれん草、大豆もやし、キャベツ、万能ねぎ、レモン果汁、にんにく、かぼちゃ、しめじ	昆布だし汁、しょうゆ、オイスターソース
8 ・ 22 (水)	白いご飯 たらきのこがけ 三色塩昆布和え 豆腐の味噌汁 りんご	牛乳 にんじん 牛乳 もちもちシュガードーナツ	米、ホットケーキ粉、もち、片栗粉、油、グラニュー糖、ごま油	牛乳、たら、絹ごし豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、チンゲンサイ、もやし、えのきたけ、だいこん、にんじん、しいたけ、さやえんどう、塩こんぶ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
9 (木)	ゆかりとじゃこのご飯 チキンチキンれんこん 切干大根の煮物 かぼちゃの味噌汁 バナナ	牛乳 さつまいも 牛乳 ピザトースト	米、食パン、油、片栗粉、砂糖、焼酎、さつまいも、ごま	牛乳、鶏もも肉、ウィンナー、油揚げ、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	バナナ、かぼちゃ、れんこん、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、ごぼう、ピーマン、いんげん、えだまめ	煮干だし汁、かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩
10 ・ 24 (金)	ロールパン 鮭とさつま芋のケチャップ煮 ブロッコリーの胡麻マヨサラダ スープ みかん	牛乳 にんじん 麦茶 野菜あんかけチャーハン	ロールパン、米、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま油、すりごま	牛乳、さけ、豚肉(肩ロース)、ウィンナー、ちくわ、卵	みかん、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、はくさい、キャベツ、たまねぎ、ごまつな、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、コンソメ
13 ・ 27 (月)	白いご飯 ぶり大根 麻婆春雨 玉ねぎの味噌汁 バナナ	牛乳 さつまいも 牛乳 メープル蒸しパン	米、小麦粉、メープルシロップ、はるさめ、砂糖、片栗粉、油、ごま油、さつまいも	牛乳、ぶり、豚ひき肉、赤みそ、豆乳	バナナ、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、だいこん、ねぎ、にら、しょうが、にんにく、しいたけ	しょうゆ、みりん、食塩
14 ・ 28 (火)	鶏肉の甘みそ丼 高野豆腐の卵とじ そうめん汁 みかん	牛乳 にんじん 牛乳 ココアバナナケーキ	米、小麦粉、干しそばめん、砂糖、片栗粉、油、バター	牛乳、鶏もも肉、卵、高野豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、バナナ、赤ピーマン、ごまつな、糸みつば	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
17 (金)	いろいろ野菜のペペロンチーノ おさかなバーグ かぶのスープ りんご	牛乳 じゃがいも 麦茶 梅おかかおにぎり	スパゲティ、米、オリーブ油、片栗粉、油、じゃがいも、ごま	牛乳、ベーコン、木綿豆腐、鶏ひき肉、いわし、かつお節	りんご、たまねぎ、カリフラワー、にんじん、だいこん、かぶ、赤ピーマン、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、うめ干し、にんにく、しょうが	昆布だし汁、食塩、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ

* 材料購入の都合により、献立が変更になる場合があります。

暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。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。

風邪予防のためにもビタミンを豊富に含む食材を積極的に摂り、十分な睡眠と規則正しい生活を心がけていきたいですね。



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。そこで今月は、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ことです。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」ということから「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ことです。

2023年は **南南東** 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。



～今月の郷土料理～

＜山口県＞

チキンチキンれんこん

材料（4人分）

- ・鶏もも肉 …320g
- ・れんこん …200g
- ・枝豆 …30g
- ・片栗粉 …大さじ3(27g)
- ・揚げ油 …適量

【調味料】

- ・だし汁または水 …1/2 カップ(100ml)
- ・酒 …大さじ2(30g)
- ・砂糖 …大さじ1と1/2(13.5g)
- ・醤油 …大さじ1(18g)
- ・みりん …小さじ2(12g)



＜作り方＞

- ① 鶏肉は一口大に切る。れんこんはいちょう切りにし10分くらい水にさらし、あく抜きをしておく。
- ② 鶏肉とれんこんに片栗粉をまぶし、160～170℃の油で揚げる。
- ③ 鍋に調味料を入れて火にかける。枝豆を加えて軽く煮立ったら②を加えてからめる。

学校給食から県内全域に広まり、山口県のソルフードとなった料理です。給食を通して家庭に広まり、その後、街へ口コミで伝わった県民食のひとつです。

甘辛いタレの味付けは変えずに、れんこんの代わりにごぼうを使って「チキンチキンごぼう」としたり、豚肉とれんこんで「トントンれんこん」などのアレンジ料理も作られているそうです。

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	521	20.1	15.6	211	2.1
乳児	513	20.3	17.0	305	1.7

お知らせ

2月3日(金)節分献立を行います。
持ち帰り菓子があります。

