



日	曜日	昼食献立	10時			3時おやつ			使用食材と体内ではたらき			日	曜日	昼食献立	10時			3時おやつ			使用食材と体内ではたらき		
			桃	赤	ひよこ	白	青	赤	血・肉・骨	力・体温	体の調子				桃	赤	ひよこ	白	青	赤	血・肉・骨	力・体温	体の調子
1	水	ごはん オレンジ 肉団子のスープ煮 ほうれん草のおひたし	牛乳 りんご	牛乳 せんべい	牛乳 人参 せんべい	豚肉	かつお節	米 片栗粉 春雨 ゴマ油	ニラ 白菜 人参 きゅうり かぼちゃ ネギ オレンジ	15	水	ごはん 炒り豆腐 オレンジ ハムともやしの酢の物	牛乳 きなこ トースト	牛乳 バナナ蒸しパン			合挽きミンチ 豆腐 卵 ハム 牛乳	米 砂糖 ゴマ ホットケーキミックス	人参 干しいたけ ネギ もやし オレンジ パナナ				
2	木	カレーうどん パナナ 瀬戸内さっぱりサラダ	牛乳 チーズ トースト	牛乳 スイーツボール		鶏肉	油揚げ 白す干し ツナ	うどん 片栗粉 春雨 砂糖 マヨネーズ ホットケーキミックス	人参 ねぎ 白菜 きゅうり かぼちゃ レモン パナナ	16	木	かけうどん パナナ さつま芋とイカの煮物	牛乳 緑黄色野菜 ポーロ	牛乳 あんパン			豚肉 イカ	うどん 砂糖 さつま芋 油	玉ねぎ ほうれん草 白ネギ いんげん パナナ				
3	金	大根菜めし 鰯のかば焼き 呉汁 みかん	牛乳 パンケーキ	牛乳 節分ポーロ		鰯	大豆 みそ 昆布	米 片栗粉 砂糖 油 ゴマ 里芋 ゴマ油	大根菜 キャベツ ごぼう 大根 人参 ねぎ 干しいたけ みかん	17	金	五目ごはん 干草焼き 春雨ときくらげのスープ みかん	牛乳 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 6つの野菜 せんべい	鶏肉 油揚げ 卵 エビ ベーコン	米 こんにやく 砂糖 油 春雨 ゴマ油	ごぼう 人参 干しいたけ 木耳 ほうれん草 玉ねぎ ネギ みかん					
4	土	ロールパン 牛乳 五目厚焼き玉子 レタスサラダ パナナ	牛乳 6つの野菜 せんべい	お菓子 いちごみるく クッキー		卵	豚肉 白す干し ワカメ 牛乳	ロールパン ジャム 砂糖 油	玉ねぎ ほうれん草 人参 干しいたけ レタス パナナ	18	土	豚丼 牛乳 パナナ ちくわとワカメの酢の物	牛乳 のりもめ ビスケット	お菓子 おかか せんべい			豚肉 ちくわ ワカメ 白す干し 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 油	人参 グリンピース 玉ねぎ パナナ				
5	日	休日保育			休日保育			休日保育			19	日	休日保育			休日保育			休日保育				
6	月	ごはん みかん 高野豆腐のみそ炒め キャベツとワカメの酢の物	牛乳 チーズ	牛乳 ビスケット	牛乳 のりもの ビスケット	高野豆腐	豚肉 みそ ワカメ 白す干し	米 油 砂糖	人参 ビーマン 玉ねぎ キャベツ みかん	20	月	ごはん みかん 野菜のきんぴら 白菜とほうれん草のみそ汁	牛乳 チーズ	牛乳 もちもちきなこ			鶏肉 ちくわ みそ 油揚げ 卵 牛乳 きな粉	米 こんにやく 砂糖 油 白玉粉 ホットケーキミックス	人参 ビーマン れんこん 白菜 ほうれん草 みかん				
7	火	食パン パナナ 鰯のパセリチーズ揚げ ミネストローネスープ	牛乳 ヨーグルト ウエハース	手作りパン		鰯	チーズ 大豆 ベーコン 牛乳	食パン ジャム 小麦粉 油 じゃが芋	パセリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト キャベツ パナナ	21	火	食パン ハンバーグ コーンスープ パナナ	牛乳 りんご	ぶどうゼリー			合挽きミンチ 豆腐 みそ スキムミルク	食パン ジャム ゴマ 片栗粉 小麦粉 マーガリン	玉ねぎ 人参 しいたけ コーン パセリ パナナ				
8	水	根菜カレー 海藻サラダ オレンジ	牛乳 シュガー トースト	牛乳 ビスコ		合挽きミンチ	海藻 白す干し	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ れんこん 人参 グリンピース レタス オレンジ	22	水	卵うどん パナナ じゃが芋と人参の旨煮	牛乳 ジャム トースト	牛乳 クッキー	牛乳 人参 せんべい	卵 カマボコ	うどん 砂糖 天かす じゃが芋 こんにやく	小松菜 人参 いんげん パナナ					
9	木	焼きそば パナナ ほうれん草のかきたま汁	牛乳 トマトチーズ ビスケット	牛乳 じゃが芋おやき		豚肉	卵	中華そば 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 パター	キャベツ もやし 人参 ビーマン ほうれん草 パナナ	23	木	天皇誕生日 (休日保育)			休日保育			休日保育					
10	金	ごはん 煮しめ 変わりゴマ酢和え みかん	牛乳 バナナ	牛乳 おかき	牛乳 小魚 すなっく	鶏肉	ちくわ 昆布 ワカメ	米 こんにやく 里芋 砂糖 ゴマ マヨネーズ	人参 キャベツ きゅうり みかん	24	金	鮭のそぼろずし みかん ささみフライ パスタサラダ	牛乳 ポテト ほうれん草 せんべい	牛乳 ヨーグルトケーキ			鮭 卵 ささみ ツナ ワカメ ヨーグルト	米 油 小麦粉 パン粉 スパゲッティ 砂糖 パター ホットケーキミックス	枝豆 キャベツ きゅうり 人参 みかん りんご				
11	土	建国記念の日 (休日保育)			休日保育			休日保育			25	土	クロワッサン ミートボール レタスサラダ 牛乳 パナナ	牛乳 小魚 すなっく	お菓子	ビスコ	鶏肉 豚肉 ワカメ 白す干し 牛乳	クロワッサン 油 砂糖	玉ねぎ レタス パナナ				
12	日	休日保育			休日保育			休日保育			26	日	休日保育			休日保育			休日保育				
13	月	麦ごはん みかん 豚肉と広島菜の炒め物 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 かえり	牛乳 ちりめん チーズトースト		豚肉	白す干し 油揚げ みそ のり 白す干し チーズ	米 麦 ゴマ油 じゃが芋 食パン マヨネーズ	人参 広島菜 小松菜 ねぎ みかん	27	月	ごはん みかん 豚肉とじゃが芋の煮物 大根なます	牛乳 あんパン	牛乳 Caせんべい			豚肉 白す干し	米 じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ 大根 グリンピース いんげん みかん				
14	火	食パン パナナ 白身魚のマヨネーズ焼き トマトと卵のスープ	牛乳 えび せんべい	ヨーグルト		白身魚	牛乳 卵 ベーコン	食パン ジャム マヨネーズ	マッシュルーム 玉ねぎ パセリ トマト レタス パナナ	28	火	食パン パナナ 牛レバーの竜田揚げ キャベツスープ	牛乳 かえり	カクテルゼリー			牛レバー ベーコン	食パン ジャム 砂糖 片栗粉 油 マーガリン	キャベツ 人参 パセリ パナナ レモン				



2月3日は節分

節分は、季節がかわる節目を指し、立春・立夏・立秋・立冬の前の日のことをいいます。中でも旧暦で一年の始まりとされる立春の前日が重要視され、一般的な節分とされるようになりました。

季節の変わり目には、邪気が入り込むと考えられ、それを追い払うために、豆まきや柊鰯(ひいらぎいわし)を飾るなどの行事を行います。

園でも屋上で鰯を焼いて「柊鰯」を作り玄関に飾り、豆まきをします。

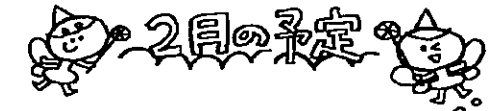
給食では「鰯のかば焼き」と大豆を使った「呉汁(ごじる)」を提供します。



安芸地区地域活動栄養士会から食育通信の送付があったため配布します。

子どもと一緒にクッキングを楽しめるレシピなどが掲載されています。

ぜひ、ご活用ください。



2月の予定

3日(金)節分の会
春を迎える会

24日(金)誕生日会

要線は、手作りおやつの日(8回)です☆



2月のおすすめレシピ



今月は、節分の行事食である、「鰯のかば焼き」と大豆を使った「呉汁」のレシピをご紹介します。
節分に栄養満点の「鰯」と「大豆」を食べて無病息災を願いましょう！！

2月3日(金)提供

鰯のかば焼き

材料<4人分>

鰯	4尾	} A
生姜汁	小さじ1	
片栗粉	大さじ4	
油	適量	
しょう油	大さじ2	
砂糖	大さじ2	
水	大さじ1	
白ゴマ	適量	

作り方

- ①鰯は、頭と内臓を取り除き、開いて中骨も外しておきます。
- ②下処理をした鰯に生姜汁をかけ5分程度つけます。
- ③鰯の水気をペーパータオルなどでふき取り、片栗粉を全体にまぶします。
- ④フライパンに油を熱し、皮目を下にして焼き、焼き色がついたら裏面も同様に焼きます。
- ⑤一度フライパンから鰯を取り出し、油を軽くふき取り、Aを加え煮立たせます。
- ⑥⑤に白ゴマを加え、鰯によくからめたらでき上がり♪

2月3日(金)提供

呉汁

材料<4人分>

水煮大豆	60g
大根	80g
人参	80g
ごぼう	50g
里芋	80g
ネギ	20g
干しいたけ	5g
ゴマ油	小さじ1
みそ	大さじ2
昆布	10g
水	800ml

作り方

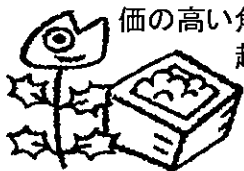
- ①水煮大豆は、ミキサーにかけ、軽くすりつぶします。
- ②大根、人参は3mmのいちよう切り、ごぼうはさがき、里芋は小さめの一口大、ネギは小口切り、干しいたけは水で戻して干切りにします。
- ③鍋に昆布でだしをとり、ネギ以外の野菜を加え柔らかくなるまで煮ます。
- ④野菜に火が通ったら、①を加えみそで味付けをします。
- ⑤ネギとゴマ油を加えひと煮立ちしたらでき上がり♪

柁鰯(ひいらぎいわし)

焼いた鰯に柁の枝を刺したものを玄関に飾る「柁鰯」は、鰯を焼く時に出る煙と強い臭いで邪気を追い払い、とがった柁の葉で鬼の目を刺し追い払うことで、魔除けと厄払いの意味があります。

また、西日本地方では、節分に鰯を食べる習慣があり、鰯は「弱い魚」とかくため、食べることで体内の「陰の気を消す」という意味があります。

鰯は、カルシウムやDHA・EPAを豊富に含んだ栄養価の高い魚です。節分の日に合わせて寒い冬を乗り越えましょう。



大豆の栄養

大豆は、たんぱく質と脂質を多く含み、特に、たんぱく質の含有率は約35%と高く、大豆が「畑の肉」と呼ばれる理由もこのためです。近年では、これらの成分に加え、イソフラボンなどの大豆特有の健康によい成分も多く含むことから、大豆の食料としての価値は一層高まっています。

大豆は、豆腐や納豆、みそ、しょう油などのさまざまな食品に加工されている、日本人の食生活に欠かせない食品です。ご家庭の食卓にも積極的に大豆食品を取り入れてみてください。

