

献立表

2020年2月



幼児食

日曜	昼食		3時のおやつ (付) 飲み物	夕食 (延長2)	
	献立	食材料			
1 15	土	ご飯/シウマイ/ねばねば 和え/みそ汁	豚肉 玉葱 納豆 もやし 人参 キャベツ しめじ えのき	菓子	—
3 17	月	ご飯/中華炒め/切干大根と ツナの和え物/みそ汁	豚肉 玉葱 もやし 人参 チンゲン菜 エリ ンギ 切干大根 胡瓜 ツナ 水菜 わかめ	豆腐入り スコーン	ご飯/チキンケ チャップ/お浸し/ みそ汁
4 18	火	煮込みうどん/栄養きんぴら /果物	茹で麺 鶏肉 ほうれん草 かまぼこ 油 揚げ 長葱 豚肉 ごぼう 人参 白滝 ち くわ ごま パナナ	フレンチ トースト	ご飯/豚の生姜焼 き/おかか和え/ みそ汁
5 19	水	ご飯/さわらの照り焼き/ポ イサラダ/すまし汁	さわら ほうれん草 キャベツ もやし コーン 菜の花 えのき	おから ドーナツ	ご飯/マーボー豆 腐/ごま和え/み そ汁
6 20	木	ご飯/鶏肉のマーレードソ テー/パンプキンサラダ/み そ汁	鶏肉 かぼちゃ 胡瓜 レーズン チーズ かぶ かぶの葉	蒸しパン	ご飯/肉野菜炒め /かぶのサラダ/ みそ汁
7 21	金	カレーライス/花野菜サラダ/ 牛乳	豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 ブロccoli ー カリフラワー 牛乳	フルーツ ポンチ◇	ご飯/鶏の唐揚げ /コロコロフレンチ /みそ汁
8 22	土	昆布の混ぜごはん/ごま雑魚 和え/みそ汁	鶏肉 人参 昆布 万能ねぎ 小松菜 もや し しらす ごま キャベツ 茄子	菓子	—
10	月	ご飯/炒り鶏/甘酢和え/みそ 汁	鶏肉 人参 さつま揚げ ごぼう こんにゃ く キャベツ 胡瓜 わかめ もやし しめじ	ごま ポッキー	ご飯/煮魚/お浸 し/みそ汁
25	火	ご飯/高野豆腐と挽肉の煮物 /胡瓜のマヨネーズ和え/み そ汁	高野豆腐 豚肉 玉葱 人参 胡瓜 ちくわ ごま 水菜 大根	おふの ラスク	ご飯/つくねの照 り焼き/きんぴら/ みそ汁
12 26	水	ご飯/鶏肉のみそ炒め/さつ ま芋の甘煮/みそ汁	鶏肉 玉葱 人参 赤ピーマン ピーマン し めじ さつま芋 チンゲン菜 わかめ	焼きそば	ご飯/豚肉の甘酢 ソテー/おかか和 え/みそ汁
13 27	木	パン/白身魚のフライ/白菜り んごのサラダ/スープ	コッペパン メルルーサ 白菜 胡瓜 人参 ハム りんご 玉葱 えのき	おにぎり ◇	ご飯/鶏肉の煮物 /ナムル/みそ汁
14 28	金	ご飯/松風焼き/干草煮/みそ 汁	鶏肉 長葱 ほうれん草 人参 油揚げ か ぶ かぶの葉	人参 ホットケーキ	ナポリタン/サラ ダ/ゼリー
29	土	ご飯/カレー肉じゃが/プロ ッコーリのおかか和え/みそ汁	豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 ブロccoli ー キャベツ 茄子	菓子	—

※ 午前のおやつは、りす〜くま組はビスケットやクラッカーなどの市販の菓子と牛乳です。
 ※ 午後のおやつに付く飲み物は、◇印の日は、麦茶です。印のない日は牛乳です。
 ※ 延長1 は夕方に間食(おやつ)が出ます(市販の菓子です)
 ※ 食材料の欄では、調味料や副原料は省略しています。
 ※ 献立は食材の仕入れの都合などにより急遽変更する場合がありますのでご了承ください。



給食だより

ベガサスわくわくらんど

2月号

暦の上では「春」ですが、1年で1番寒いのが2月です。風邪やインフルエンザが流行するこの季節、外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をし、バランスの良い食事と十分な睡眠をとって、元気に冬を乗り越えましょう！

せつぶん 節分



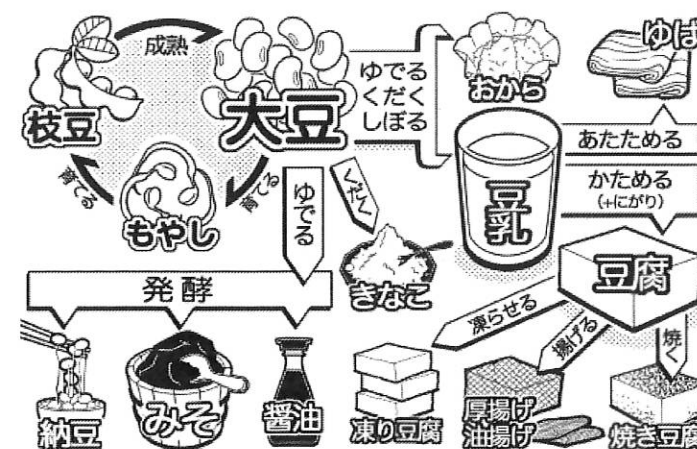
節分は本来、季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の前日の事ですが、立春は1年の初めといった意味合いから、4つの節分の中でも特に大切にされ、冬と春を分ける日だけを「節分」と呼ぶようになりました。

まめまき

季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられ、それを追い払うために「鬼は外、福は内」と声を出して豆をまき、鬼に豆をぶつけ玄関から家の外に出します。豆を自分の年の数だけ食べると1年間無病息災で過ごせると言われています。

大豆

豆まきの豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質が豊富で、牛乳や卵のたんぱく質に負けないくらい栄養価が高いため、大豆は「畑のお肉」と呼ばれるようになりました。しかも、消化吸収がよく、体内で利用されやすいことも特長です。また、様々な食品に加工され利用されています。



図参考: 給食ひろばより

鶏肉入り五目煮豆

材料(大人2人子ども2人)

- 鶏肉.....90g
- 大豆(水煮缶).....60g
- 板こんにゃく.....50g
- 人参.....50g
- ごぼう.....50g
- 昆布.....2g(7cmくらい)
- 砂糖.....8.5g
- 醤油.....8.5g
- 昆布だし.....30g
- サラダ油.....2g

作り方

1. 昆布はだし汁で使った昆布を使います。
2. こんにゃくとごぼう人参は、下茹でします。全ての材料は1cm角に切ります。
3. 鶏肉は2cmほどに切ります。
4. 鍋に油を熱し鶏肉を炒めます。肉の色が変わったら残りの材料を加え、更に炒めます。
5. 油が回ったらだし汁と調味料を加え煮含めます。