

2月 献立表

令和5年2月1日発行 社会福祉法人中日会 エスカイ幼稚園

日付	献立名	使用食材			その他
		赤群 (体のもとになる)	黄群 (エネルギーのもとになる)	緑群 (体の調子を整える)	
1	ごはん		米		
	煮魚	カラスカレイ	砂糖	生姜	みりん、酒、醤油
	じゃが芋の煮物		じゃが芋	玉ねぎ、人参、さやいんげん	みりん、醤油、かつおだし
	みかん			みかん	
(水)	*ヨーグルト、ぼたぼたやき	ヨーグルト			ぼたぼたやき
2	ごはん		米		
	大根とつくねの煮物	鶏肉	片栗粉	生姜、大根、人参、ねぎ	みりん、しょうゆ、鶏がらだし
	かき玉汁	卵		みつば、玉ねぎ	かつおだし、白醤油
(木)	*ピザトースト	チーズ	食パン、ロースハム	玉ねぎ、ピーマン	ケチャップ
3	ロールパン		ロールパン		
	ポークビーンズ	大豆の水煮、豚肉	じゃが芋	人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン	ケチャップ、トマトピューレ、コンソメ
	ソテー	ツナ缶		なばな	醤油
(金)	*恵方巻	のり、豚挽肉	米、砂糖	きゅうり、人参	寿司酢、醤油
4	しのだうどん	油揚げ、焼かまぼこ	うどん	ほうれん草	かつおだし、昆布だし、白醤油
(土)	*チーズ、カステラ	チーズ			カステラ
6	ごはん		米		
	豆腐鍋	豆腐、鶏肉		人参、白菜、干しいたけ、ほうれん草	かつおだし、昆布だし、白醤油
	れんこんのきんぴら		油、砂糖	れんこん	みりん、醤油、かつおだし
(月)	*大学芋		さつま芋、砂糖、油		みりん、しょうゆ
7	ごはん		米		
	わかさぎのから揚げ	わかさぎ	片栗粉、油		酒、みりん、醤油
	いそ和え	刻みのり		キャベツ、人参、もやし	醤油
	パイン缶			パイン缶	
(火)	*フルーツゼリー			黄桃缶、みかん缶、りんご	リンゴジュース、ゼラチン
8	ごはん		米		
	中華飯	豚肉	油、片栗粉、ごま油	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ	醤油、鶏がらだし
	きゅうりの和え物	しらす干し		きゅうり	醤油
(水)	*ハッピーターン、みかん			みかん	ハッピーターン
9	ごはん		米		
	ハンバーグ	豚ひき肉、豆腐	じゃが芋、片栗粉	人参、玉ねぎ	ケチャップ、ソース
	切り干し大根のマヨ和え	ツナ缶	マヨネーズ、砂糖	切干大根、きゅうり	醤油
(木)	*アンパンマンポテト		アンパンマンポテト		
10	ごはん		米		
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ	酒、醤油
	みそ汁	油揚げ、わかめ、赤みそ		あさつき	かつおだし
(金)	*マーブルパンケーキ	卵	バター、小麦粉、砂糖		ココア
13	食パン		食パン		
	かぶのクリームシチュー	豚肉、スキムミルク	じゃが芋、上新粉	かぶ、人参、玉ねぎ、パセリ	コンソメ
	ブロッコリーのサラダ		砂糖、油	ブロッコリー、コーン缶	リンゴ酢
(月)	*菜飯ごはん		米		菜飯ふりかけ
14	ごはん		米		
	みそおでん	生揚げ、はんぺん、赤みそ	里芋、砂糖	こんにゃく、大根	みりん、かつおだし、昆布だし
	ひじきの中華あえ	ひじき	ごま油、すりごま	人参、きゅうり	リンゴ酢、醤油
(火)	*ねじりパイ		冷凍パイシート、砂糖		
16	ごはん		米		
	大根とつくねの煮物	鶏肉	片栗粉	生姜、大根、人参、ねぎ	みりん、しょうゆ、鶏がらだし
	かき玉汁	卵		みつば、玉ねぎ	かつおだし、白醤油
(木)	*ココアラスク		食パン、砂糖、マーガリン		ココア
17	ロールパン		ロールパン		
	ポークビーンズ	大豆の水煮、豚肉	じゃが芋	人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン	ケチャップ、トマトピューレ、コンソメ
	ソテー	ツナ缶		なばな	醤油
(金)	*ゼリー、源氏パイ				ゼリー、源氏パイ
18	しのだうどん	油揚げ、焼かまぼこ	うどん	ほうれん草	かつおだし、昆布だし、白醤油
(土)	*チーズ、カステラ	チーズ			カステラ
20	ごはん		米		
	豆腐鍋	豆腐、鶏肉		人参、白菜、干しいたけ、ほうれん草	かつおだし、昆布だし、白醤油
	レンコンのきんぴら		油、砂糖	れんこん	みりん、醤油、かつおだし
(月)	*肉みそうどん	豚ひき肉、赤みそ	うどん、砂糖	人参、ねぎ、エリンギ、玉ねぎ	かつおだし、醤油
21 誕生会	メキシカンライス	鶏肉、大豆の水煮	油	ニンニク、玉ねぎ、人参、トマト、エリンギ、ピーマン	コンソメ、純カレールー、ケチャップ
	スープ			チンゲン菜、えのき茸、あさつき	鶏がらだし
	りんご			りんご	
(火)	*ケーキ		スポンジケーキ、生クリーム	みかん缶、パイン缶	
22	ごはん		米		
	中華飯	豚肉	油、片栗粉、ごま油	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ	醤油、鶏がらだし
	きゅうりの和え物	しらす干し		きゅうり	醤油
(水)	*アンパンマンポテト		アンパンマンポテト		
24	ごはん		米		
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ	酒、醤油
	みそ汁	油揚げ、わかめ、赤みそ		あさつき	かつおだし
(金)	*ベーコンパイ	ベーコン	冷凍パイシート		
25	カレーうどん	豚肉、油揚げ	うどん、片栗粉	玉ねぎ、人参、ねぎ	みりん、醤油、かつおし、昆布だし
(土)	*チーズ、ぼたぼたやき	チーズ			ぼたぼたやき
27	食パン		食パン		
	かぶのクリームシチュー	豚肉、スキムミルク	じゃが芋、上新粉	かぶ、人参、玉ねぎ、パセリ	コンソメ
	ブロッコリーのサラダ		砂糖、油	ブロッコリー、コーン缶	リンゴ酢
(月)	*かやくごはん	鶏肉、油揚げ	米	人参、ねぎ	醤油、酒
28	ごはん		米		
	みそおでん	生揚げ、はんぺん、赤みそ	里芋、砂糖	こんにゃく、大根	みりん、かつおだし、昆布だし
	ひじきの中華あえ	ひじき	ごま油、すりごま	人参、きゅうり	リンゴ酢、醤油
(火)	*揚げ餃子	チーズ	餃子の皮、じゃが芋、油	コーン缶	コンソメ、塩

給食だより

社会福祉法人 中日会 理事長・園長 山田茂樹

令和4年度2月号 E-スカイ幼稚園 阿多野匠子 岡本千里

節分を過ぎるともう「春」といわれていますが、まだまだ寒い季節は続きます。暖くなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいてきます。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、栄養のあるものをバランスよく食べ、風邪など引かないよう気をつけましょう。



福を呼ぶ豆まき



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、煎った豆を使いましょう。大豆以外にも地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり「鬼は外、福は内」と声をだしながら楽しんでください。

味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。味噌は、秋に収穫した大豆を乾燥させ、寒い時期に柔らかく煮て麴と一緒に仕込みます。

味噌は使用する大豆や麴の種類、気温などにより、味が変わります。

麴は主に3種類（米麴・麦麴・豆麴）あり、地方によって異なるようです。

発酵食品である味噌は、体を温めてくれるので、上手にとりいれて寒さを乗り切りましょう。

はじめての箸選び

1月より、つき組では、箸を使って給食を食べる練習をしています。まだまだ上手に使えず、苦戦していますが一生懸命に頑張っている姿が、とても微笑ましいです。箸の使い方に夢中になるあまり、食べる姿勢が乱れてしまうことがあるので、気をつけながらチャレンジしてみましょう☆

お箸の長さは、手首～中指の長さ+3cmがおすすです。



食物アレルギーについて

食物アレルギーの種類や程度はひとりひとり違います。

はじめて与える食材は、子どもの体調が良いときに、一種類を1さじから与えるようにしましょう。

食事中や食事後に、皮ふが赤くなったり、かゆそうにしていたら、病院に受診しましょう。

アレルギー除去食のレシピなど、お気軽にご相談くださいね。