



2月 給食だよ!

令和5年度 中央こども園



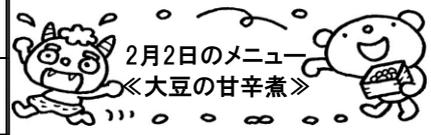
節分(2月3日)とは?

節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日。邪気払いとして、「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。

年の数だけ食べるとされる“固い大豆”は、年齢的に誤飲に繋がる為、園では“たまごボーロ”で代用します。てんし組は、通常のおやつを提供します。



季節の分け目には、悪いもの(邪気)が現れやすいとされていて、その「悪いもの」の象徴が「鬼」なのです。鬼と聞いたら、どんな姿を思い浮かべますか? ツノが生えた、赤色や青色のこわしい姿を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか? 実は、もともとは鬼の姿は決まっていなかったのだそうです。見えない悪いものを鬼と呼んでいて、いろんなお話を通じて、だんだんと今の姿になったのだそうです。



日	献立名	材料名	おやつ
1木	白菜のクリームシチュー 卵の巾着 ごまふりかけ	鶏肉 卵 油揚げ ブロッコリー 南京 人参 玉葱 白菜 しめじ じゃが芋 ごま	おかし ミルク
◎2金	巻き寿司(3.4.5才児) すまし汁 ちらし寿司(0.1.2才児)	色板 卵 豆腐 高野豆腐 わかめ のり 人参 青葱 ほうれん草 えのき 胡瓜 干し椎茸 ごま	大豆の甘辛煮 ミルク
3土	たまごサンド スープ チーズ	ハム 卵 チーズ 人参 パセリ 玉葱 食パン	
5月	野菜たっぷり肉団子スープ 胡瓜とキャベツの甘酢和え	鶏ミンチ 竹輪 豆腐 青葱 人参 白菜 筍 胡瓜 キャベツ えのき コーン ごま	パイナップルケーキ ミルク
6火	☆根菜とひじきのコロッケ えのきとわかめの卵スープ	豚ミンチ ベーコン ひじき わかめ ブロッコリー 卵 人参 玉葱 牛蒡 蓮根 えのき じゃが芋 ごま	おかし ミルク
7水	豆腐のマヨネーズ焼き 大根とひじきのマリネ	ツナ ハム 豆腐 ひじき 青葱 ブロッコリー 人参 コーン 大根 胡瓜 生姜 蓮根 チーズ	おかし カルピス
8木	魚のバーベキュー風 南京サラダ	ほき ハム 南京 人参 枝豆 ブロッコリー 胡瓜 トマト	おかし ミルク
9金	関東煮 ちりめんの佃煮	ちりめん 平天 竹輪 ウィンナー 厚揚げ ブロッコリー 卵 大根 じゃが芋 板こんにゃく ごま	☆りんごドーナツ ミルク
10土	冬野菜のお好み焼き チーズ	花かつお 豚ミンチ 卵 チーズ 青葱 人参 白菜 コーン 板こんにゃく	
13火	茶碗蒸し かつおのふりかけ 里芋の甘辛揚げ	色板 花かつお 鶏肉 卵 青のり 枝豆 人参 ほうれん草 しめじ 里芋 ごま	きなこクッキー ミルク
◎14水	ビビンバ丼 煮卵 ☆豆腐の中華あんかけ	カニカマ 鶏ミンチ 卵 豆腐 チーズ ほうれん草 人参 もやし ごま	おかし ミルク
15木	魚のフライ タルタルソース もずくと野菜のサラダ	ほき カニカマ ハム 卵 もずく テンゲン菜 人参 胡瓜 キャベツ 豆苗 玉葱 ごま	☆カスタードパイ ミルク
16金	照り焼きハンバーグ こぶき芋 ほうれん草とコーンの和え物	豚ミンチ ハム 豆腐 ひじき 人参 トマト ほうれん草 コーン 玉葱 じゃが芋	おかし ミルク
17土	3.4.5才児の発表会		
19月	チキンカレー 大豆煮	鶏肉 油揚げ 大豆 人参 ブロッコリー 玉葱 コーン じゃが芋 ごま	シュガーマフィン ミルク
20火	具だくさん味噌汁 ☆厚揚げそぼろ煮	竹輪 色板 鶏ミンチ ウィンナー 厚揚げ 豆腐 味噌 人参 大根 玉葱	おかし ミルク
21水	赤魚の煮つけ 胡瓜とちりめんの酢の物	赤魚 ちりめん わかめ トマト ほうれん草 胡瓜 コーン ごま	スキムヨーグルト
22木	ポークビーンズ ほうれん草のおひたし	竹輪 ベーコン 大豆 人参 トマト パセリ ほうれん草 玉葱 筍 もやし しめじ コーン じゃが芋	おかし カルピス
24土	けんちんうどん チーズ	色板 鶏肉 油揚げ 豆腐 チーズ 人参 青葱 牛蒡 玉葱 蓮根 里芋 うどん	
26月	筑前煮 のりの佃煮 だし巻き卵	竹輪 平天 鶏肉 厚揚げ 油揚げ のり いんげん 人参 卵 蓮根 大根 しめじ 牛蒡 椎茸 里芋 板こんにゃく	おかし ミルク
27火	鶏肉のレモン煮 切り干し大根の塩昆布和え	カニカマ 鶏肉 昆布 ブロッコリー 切干大根 人参 コーン しめじ 胡瓜 レモン ごま	小倉トースト ミルク
28水	鯖の塩焼き ブロッコリーのおかか和え	鯖 花かつお ブロッコリー コーン キャベツ	プリン
29木	八宝菜 竹輪の磯辺揚げ	なると 竹輪 豚肉 青のり 人参 白菜 テンゲン菜 筍 しめじ	おかし ミルク

大豆(水煮)	200g
ちりめんじゃこ	30g
片栗粉	大さじ1
☆醤油	大さじ1
☆砂糖	大さじ1
☆みりん	大さじ1
揚げ油・ごま	適量

- ① 大豆の水気をとる
- ② 大豆に片栗粉まぶす
- ③ 180℃の油に、ちりめんじゃこを入れキツネ色になるまで揚げる
- ④ ②の大豆も油でキツネ色になるまで揚げる
- ⑤ ☆を鍋に入れて白い泡が出るまで火にかける
- ⑥ ⑤に③・④とごまを入れ絡めて出来上がり!



節分に欠かせない大豆は“完全栄養食”と言われるほど私たちにとって必要な栄養素を多く含んでいます。良質なたんぱく質が豊富で、脂質・ビタミン・ミネラルなどもバランス良く含まれています。また、大豆に含まれるレシチンは、脳や神経組織などを作る働きがあり、体内に広く分布して作用します。給食では、蒸した大豆以外にも、豆腐・納豆・味噌・油揚げ・きなこなど、さまざまな加工品を取り入れた献立で、大豆製品を多く取り入れています。大豆は、お子様の成長に欠かせない食材の一つです。

◎は完全給食 ☆は新メニューです。19日(月)カレーの日は、白ごはんをお願いします。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。

