



給食だより2月

宗教法人法性寺 道場保育園

平成31年(2019)2月1日



暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになっていませんか？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう！！

行事食メニュー

- 煮干し寿司
- 五目豆
- けんちん汁
- いよかん
- おやつ
- 牛乳
- 鬼まんじゅう

節分



節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。豆まきや 終ひいらぎの枝に焼きたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。



いろいろな豆を食べよう！！

豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があり、日本でも古くから食べられてきました。タンパク質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

大豆



豆腐、納豆、味噌、醤油、などの原材料に使われています。

あずき



おしるこやぜんざい、赤飯などに使われています。

いんげん豆



金時豆やうずら豆、とら豆、大福豆などがあります。

えんどう



青えんどう、赤えんどうがあり、煮豆や甘納豆、あんなどに使われます。



メニュー紹介！ 煮干し寿司

大人2人子ども2人分



【材料】

- | | | | |
|-----------------|-------|--------|------|
| ・米 | 2合 | ・だし昆布 | 5cm角 |
| ・煮干し【ごまめ用】ひとつかみ | | ・しらす干し | 大さじ1 |
| ・にんじん | 小1/2本 | ・干しいたけ | 39 |
| ・さやえんどう | 8枚 | ・焼き海苔 | 29 |
- 【調味料】
- | | | | |
|--------|------|----|------|
| ・かつおだし | 1カップ | ・酢 | 大さじ2 |
| ・砂糖 | 大さじ2 | ・酒 | 小さじ1 |
| ・塩 | 少々 | | |

【作り方】

- 1、米にだし昆布を入れ、炊飯する。
- 2、煮干しの頭とはらわたを取り除き、適当な大きさに裂く。
- 3、調味料を全て合わせておく。
- 4、にんじんは千切り、干しいたけは戻して千切りにする。
- 5、さやえんどうは湯がいて千切りにする。
- 6、鍋に②と、④、しらす、⑤を入れ炊く。
- 7、炊けたご飯に⑥を加え、混ぜ合わせる。
- 8、さやえんどうときざみのりをかざる。

※煮干しが固くて食べられない場合は、しらすだけでもおいしくできます♪お好みでんし玉子をちらすと、色とりもきれいで☆

平成31年度2月献立表

●午前中は水分補給のみ。朝食をしっかり食べて登園しましょう。

				1 (金)	2 (土)		
昼食				煮干し寿司 五目豆 けんちん汁 いよかん	チキンライス ジュリアンスープ		
3時				牛乳 鬼まんじゅう	カリボテスナック ふわふわチップ人参味		
		4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
昼食		麦ご飯 高野と野菜の卵とじ もやしの酢の物 ぶた汁 りんご	焼肉丼 切り干し大根の味噌汁 いよかん	鶏ときのこの炊き込みご飯 かす汁 りんご	ポークカレー 元気ヨーグルト ソフィール	にら玉チャーハン 水菜と鶏肉のスープ いよかん	おはなし会
3時		牛乳 草もち	牛乳 人参ホットケーキ(豆乳入り)	牛乳 からいも団子	牛乳 きなこポーロ	牛乳 黒糖むしぱん	
		11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
昼食	建国記念の日	麦ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き(味噌味) 千切り大根とコマツの和物 豆腐とわかめの清まし汁 いよかん	麦ご飯 厚揚げと鶏肉のくず煮 かぶとほうれんそうの味噌汁 栄養ふりかけ りんご	麦ご飯 豚肉と白菜の中華煮 ひじきのきんぴら きのこスープ 元気ヨーグルト ソフィール	麦ご飯 豚肉と白菜の中華煮 ひじきのきんぴら きのこスープ 元気ヨーグルト ソフィール	さっぱりごはん 鱈のねぎソース 味噌煮込みうどん いよかん	お弁当日
3時		牛乳 チーズペーコンパン	牛乳 塩昆布とツナのおにぎり	牛乳 きな粉パンケーキ	牛乳 麩のラスク(きなこ味)	牛乳 フレンチトースト	
		18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
昼食		麦ご飯 高野の肉詰め煮 小松菜とじゃこのそぼろ にゅうめん りんご	麦ご飯 まぐろの中華煮 春野菜の味噌汁 無添加かつおふりかけ いよかん	麦ご飯 タンドリーチキン ひじきとれんこんの煮物 コーンと野菜のスープ りんご	十六穀米 ハンバーグステーキ にんじんスティック スパゲティサラダ 小松菜とキノコのみそ汁 元気ヨーグルト ソフィール	中華どんぶり わかめと白ねぎのスープ いよかん	マーボー丼 小松菜とえのきの清まし汁
3時		牛乳 カレーパン	牛乳 夕焼けおにぎり	牛乳 きな粉パンケーキ	牛乳 プアマンケーキ	牛乳 かみかみピーンズ	ねじりん棒 畑のスナック カレー味
		25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	標準時間外延長おにぎり 月・水 わかめ 火・木 昆布 金 ゆかり	
昼食		麦ご飯 ポークピーンズ キャベツのコーン煮 無添加かつおふりかけ りんご	麦ご飯 鮭の西京焼き しらあえ きのこの清まし汁 いよかん	麦ご飯 鶏のすぶた風 ブロッコリーのサラダ 小松菜ともやしのスープ 元気ヨーグルト ソフィール	麦ご飯 豆腐の中華煮 みそ汁(かぼちゃ) いよかん		
3時		牛乳 根菜おこわ(鶏肉)	牛乳 お好み焼き	牛乳 菜飯おにぎり	牛乳 豆乳むしぱん		