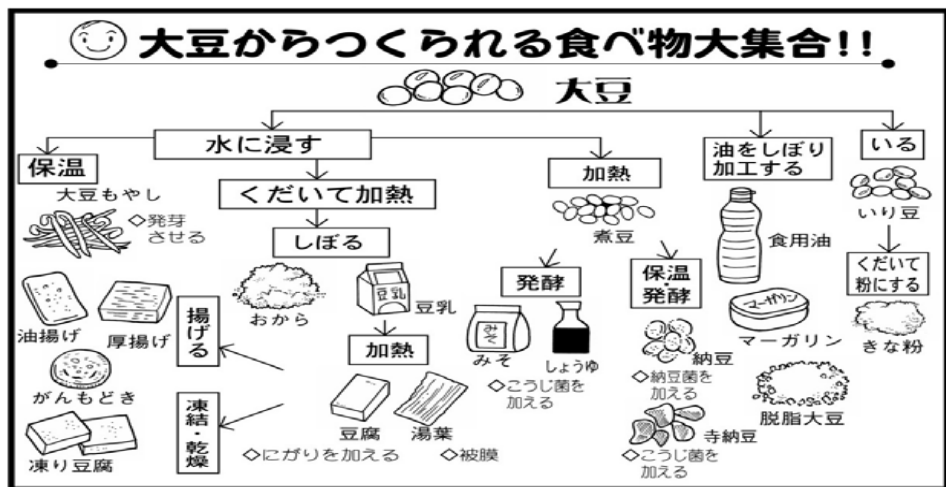


暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月。保育園では風邪やインフルエンザが出ています。外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をし、バランスの良い食事と十分な水分を摂るなどの予防策をしっかりと、風邪に負けないよう気を付けましょう。



## 畑のお肉大豆

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、いろいろと調理加工され食べられています。大豆そのもので食べるよりも豆腐などに加工されることで、消化吸収も良くなります。給食でも積極的に大豆製品を取り入れています！



### ★保育園で定番の大豆製品を使った給食です★

#### ★春菊と大豆のかき揚げ★

<材料>…小さめ約20個分

- ゆで大豆…120g
- 薄力粉…1カップ強(120g)
- にんじん…1/4本(40g)
- カレー粉…小さじ1強(3g)
- 玉葱…2/3個(130g)
- 食塩…小さじ1/2(3g)
- 春菊…1/4パック(40g)
- ベーキングパウダー…小さじ1/4(1g)
- 揚げ油…適量
- 水…100g(加減して)

<作り方>

- ①にんじんはせん切り、玉葱は薄切り、春菊は3cm程度の長さにする。
- ②薄力粉、カレー粉、食塩、ベーキングパウダーをボールに入れてよく混ぜる。
- ③大豆、切ったにんじん・玉葱・春菊を②に入れてよく混ぜ、水を少しずつ入れ、混ぜる。
- ④油を熱し170度(衣を入れたとき、すぐに浮かんでくるくらい)に熱する。③をスプーンですくい、一口分ずつ油に落とす。
- ⑤全体がからりと揚がったら油からあげる。



#### ★高野豆腐のそぼろごはん★

<材料>…子ども(幼児)10人分

- 油…小さじ1(3g)
- 鶏ひき肉…200g
- 酒…少々
- にんじん…1/2本(100g)
- 干しいたけ…3～4枚(6g)
- ねぎ…10cm(30g)
- ゆでたけのこ…1/2個(60g)
- 凍り豆腐…50g
- だし汁…1/3カップ(65g)
- 砂糖…大さじ1強(17g)
- 醤油…大さじ2(35g)
- 酒…小さじ1+1/2(7g)

<作り方>

- ①鶏肉と酒を混ぜ合わせる。
- ②干しいたけと凍り豆腐を水で戻し、にんじん、ねぎ、たけのこと一緒にフードプロセッサーでみじん切りにする。
- ③鍋に油を敷き、鶏ひき肉を炒めそぼろ状になったら、みじん切りにした野菜を入れ、だし汁を加えて炒め煮にする。砂糖・醤油・酒で味をつける。

※ごはんのにせて食べます♪



## ★菜園活動の様子★



### ★はな組さん(4歳児クラス)★

立派な大根を収穫しました！生のまま大根スティックにして試食しましたが、甘くてとても美味しかったです♪他にはスープに入れたり、葉っぱをふりかけにしたりして美味しく食べました。「次は何にしようかな～♪」と楽しみにしています。



### ★こどり組さん(3歳児クラス)★

かぶを収穫しました！白い部分はすまし汁に入れて、葉の部分は子ども達がちぎってふりかけにしました。「苦手…」と言う子もいましたが、自分で作った物なので、最後まで食べることが出来ました♪



## にじいろワークショップ ～この味、どんな色？どんな形？～



4つの味の大根を食べて、それぞれどんな味だったかを画用紙に描いていきます。味は出汁のみで煮た大根、甘い味、しょっぱい味、酸っぱい味です。



「いろんな味がしたからカラフルにした！」「甘い味はほかほか味だった！」「赤はまずかった味、黒はまあまあ」「味がなから水を描いたよ」



最後は自分が描いた作品について発表しました。「一番好きなのは酸っぱい味」「どれも美味しかったから一生懸命描いたよ」など、子ども達の言葉でお話してくれました。



| 日<br>曜  | 献立名  | 材 料 名  |   |   | おやつ<br>3時<br>10時                            |
|---------|--|--|---|---|---|
|         |  | 熱や力になるもの   | 血や肉や骨になるもの  | 体の調子を整えるもの  |   |
| 1<br>水  | わかめごはん<br>ハンバーグ<br>煮豆(とら豆)<br>磯和え<br>えのきと三つ葉のすまし汁<br>みかん                 | 水稲穀粒(精白米)/パン粉(生)/かたくり粉/三温糖/ソフトビスケット/全粒粉ビスケット                   | 豚ひき肉/ひじき/豆乳/とら豆(乾)/焼きのり(きざみのり)/木綿豆腐/牛乳                          | 炊き込みわかめ/玉葱/にんじん/はくさい/こまつな/えのきたけ/切りみづば/みかん(生)/りんご(ストロベリー)            | ビスケット<br>リンゴジュース<br>牛乳(幼・乳)<br>クッキー         |
| 2<br>木  | タンメン<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>なばなのごま味噌和え<br>バナナ                                   | 中華めん(生)/ごま油/なたね油/三温糖/ごま(すりごま)/ソーダクラッカー/揚げせんべい                  | 豚もも(脂身付き)/鶏若鶏肉ひき肉/牛乳/フロセースチーズ                                   | しょうが/にんじん/干し椎茸/キャベツ/りよくとらもちやし/ねぎ/チンゲンツァイ/西洋かぼちゃ/和種なばな(生/ゆで)/バナナ     | 揚げせんべい<br>チーズ<br>牛乳(乳児)<br>クラッカー            |
| 3<br>金  | 鬼寿司<br>豆入りのポテトサラダ<br>つみれ汁<br>いちご   | 水稲穀粒(精白米)/無塩バター/きび(精白粒)/ノンシュボト/ノンエッグマヨネーズ/かたくり粉/ソフトビスケット/食パン   | 焼きのり/魚肉ソーセージ/サラダ竹輪/かつお加工品(かつお節)/大豆/ウィンナー/まいわし/豆乳/牛乳/クリーム(植物性脂肪) | にんじん/きゅうり/りんご/だいこん/ねぎ/しょうが/にんじん/いちご/みかん(缶切り)漬/バナナ                   | 濃厚ロールサンド<br>牛乳<br>牛乳(乳児)<br>クッキー            |
| 4<br>土  | ドライカレー<br>マカロニコンチサラダ<br>しめじのスパ<br>グレープフルーツ                               | 水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(押麦)/なたね油/マカロニ/ドーナツ                              | 豚ひき肉/ウィンナー/牛乳   | にんにく/りんご/しょうが/玉葱/にんじん/干しぶどう/ブロッコリー/みかん(缶切り)漬/バナナ                    | ドライカレー<br>牛乳<br>牛乳(幼・乳)                     |
| 6<br>月  | 焼肉サンド<br>華風和え<br>カブとえのきのスープ<br>オレシジ                                      | コッペパン/マーガリン/なたね油/三温糖/ごま油/さつまいも(蒸し切干)/フォー                       | 豚もも(脂身付き)/かつお加工品(かつお節)/牛乳/鶏ひき肉                                  | 玉葱/しょうが/レタス/キャベツ/りよくとらもちやし/にんじん/にら/かぶ/かぶ(葉)/えのきたけ/パレンシアオレシジ/しょうが/ねぎ | フォー<br>牛乳<br>牛乳(幼・乳)<br>干し芋                 |
| 7<br>火  | ゆかりごはん<br>鶏肉のみそ焼き<br>いぞ煮<br>ほうれん草のごま和え<br>豚汁<br>いよかん                     | 水稲穀粒(精白米)/ごま油/なたね油/三温糖/板こんにゃく/ごま(すりごま)/じゃがいも/かりんとう(白)/全粒粉ビスケット | 鶏若鶏肉もも(皮付き)/ひじき/油揚げ/豚もも(脂身付き)/木綿豆腐/牛乳                           | きゅうり/にんじん/干し椎茸/さやいんげん/ほうれん草/う/だいこん/ねぎ/こまつな/いよかん/りんご(ストロベリー)         | ビスケット<br>野菜とリンゴジュース<br>牛乳(幼・乳)<br>やさしいかりんとう |
| 8<br>水  | チキンライス<br>めかじきの変わり焼き<br>白菜とりんごのサラダ<br>青菜のスープ<br>バナナ                      | 水稲穀粒(精白米)/なたね油/ノンエッグマヨネーズ/乾燥マッシュポテト/衛生ポテロ/うどん/薄力粉              | 鶏若鶏肉ひき肉/めかじき/生揚げ/牛乳   | 玉葱/にんじん/青ピーマン/マッシュルーム(水煮缶詰)/きゅうり/りんご/はくさい/干しぶどう/こまつな/ねぎ/バナナ         | カレーうどんかりんとう<br>牛乳<br>牛乳(乳児)<br>ポーロ          |
| 9<br>木  | ちゃんぽんうどん<br>春菊と大豆のかき揚げ<br>きゅうりとじゃこの酢の物<br>ぼんかん                           | うどん(ゆで)/なたね油/ごま油/薄力粉/なたね油(揚げ油)/三温糖/せんべい/水稲穀粒(精白)               | 豚もも(脂身付き)/大豆(缶産/ゆで)/ちりめんじゅこ/牛乳                                  | にんじん/だけこの/キャベツ/りよくとらもちやし/にら/ねぎ/玉葱/しゅんぎく/きゅうり/ぼんかん/ぶなしめじ/生椎茸/えのきたけ   | きのこごはん<br>牛乳<br>牛乳(幼・乳)<br>せんべい             |
| 10<br>金 | ごはん<br>さけの香味焼き<br>肉じゃが<br>海藻サラダ<br>せりの味噌汁<br>りんご                         | 水稲穀粒(精白米)/三温糖/ごま/ごま油/なたね油/じゃがいも/しらたき/ビスケット/はとむぎおこし             | しろうさげ/豚もも(脂身付き)/木綿豆腐/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト                               | しょうが/ねぎ/にんにく/りんご/玉葱/にんじん/さやいんげん/レタス/ブロッコリー/カットわかめ/せり/りんご            | はとむぎおこし<br>ヨーグルト<br>牛乳(幼・乳)<br>ビスケット        |
| 13<br>月 | 雑穀ごはん<br>さわらの竜田揚げ<br>五色煮<br>ごま酢和え<br>なめこの味噌汁<br>オレシジ                     | 水稲穀粒(精白米)/きび/あわ/おおむぎ/かたくり粉/なたね油/板こんにゃく/ごま酢和え/なめこの味噌汁/オレシジ      | さわら/焼き竹輪/木綿豆腐/牛乳/するめ/調整豆乳/きな粉/するめ                               | しょうが/ごぼう/にんじん/たけのこ/さやいんげん/きゅうり/りよくとらもちやし/玉葱/ひねぎ/なめこの/パレンシアオレシジ      | 信玄プリン<br>するめ<br>牛乳(乳児)<br>せんべい              |
| 14<br>火 | 食パン<br>りんごのタルト<br>鶏肉のコンチカレー焼き<br>ほうれん草とコーンのリネー<br>かぼちゃポターージュ<br>グレープフルーツ | 食パン/りんご(ジューズ)/マーガリン/薄力粉/コンチカレー/無塩バター/とうもろこし缶詰/さつまいも(蒸し切干)/ごはん  | 鶏若鶏肉もも(皮付き)/豆乳/クリーム(植物性脂肪)/ヨーグルト(ドリップ)/かつお加工品(かつお節)/焼きのり/牛乳     | ほうれん草/にんにく/りんご/玉葱/しょうが/玉葱/にんじん/西洋かぼちゃ/グレープフルーツ                      | おなかチャーン<br>牛乳<br>飲むヨーグルト<br>干し芋             |
| 15<br>水 | ごはん<br>めだいのごま焼き<br>さつまいもの炒め煮<br>野菜のおひたし<br>わかめと油揚げの味噌汁<br>みかん            | 水稲穀粒(精白米)/ごま/なたね油/さつまいも/三温糖/ソフトビスケット/マーガリン/薄力粉/コンチカレー          | めだい/かつお加工品(かつお節)/油揚げ/牛乳   | こまつな/にんじん/はくさい/カットわかめ/ねぎ/みかん(生)                                     | コンチカレー<br>牛乳<br>牛乳(乳児)<br>クッキー              |

| 日<br>曜  | 献立名  | 材 料 名   |   |   | おやつ<br>3時<br>10時                          |
|---------|--|---|---|---|---|
|         |  | 熱や力になるもの  | 血や肉や骨になるもの  | 体の調子を整えるもの  |   |
| 16<br>木 | 焼きそば<br>カミカミサラダ<br>豆腐とにらのスープ<br>バナナ  | 蒸し中華めん/なたね油/三温糖/せんべい/じゃがいも/ノンエッグマヨネーズ/かたくり粉                           | 豚もも(脂身付き)/あおのり/木綿豆腐/牛乳/フロセースチーズ                     | にんじん/玉葱/キャベツ/りよくとらもちやし/青ピーマン/きゅうり/切り干しだいこん/にら/バナナ                             | 芋もち<br>牛乳<br>牛乳(幼・乳)<br>せんべい              |
| 17<br>金 | ピンクのクリームライス<br>プーケサラダ<br>ミネストローネ<br>いちご                                    | 水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(押麦)/無塩バター/マッシュポテト/ノンエッグマヨネーズ/なたね油/かりんとう/わらびもち粉/三温糖/アガー | 鶏若鶏肉もも(皮付き)/豆乳/クリーム(植物性脂肪)/豚もも(脂身付き)/牛乳             | 玉葱/にんじん/ぶなしめじ/ピーン/ブロッコリー/カリフラワー/にんにく/セロリー/キャベツ/トマト缶詰/いちご/ぶどうジュース/みかん/ジュース     | カラフルボンチ<br>牛乳<br>牛乳(幼・乳)<br>やさしいかりんとう     |
| 18<br>土 | 麻婆ライス<br>春雨サラダ<br>白菜とはんぺんのスープ<br>ぼんかん                                      | 水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/ごま油/緑豆はるさめ/クロワッサン                            | 木綿豆腐/豚ひき肉/ボンレスハム/はんぺん/牛乳/カルピス                       | にんにく/りんご/しょうが/にんじん/玉葱/ねぎ/干し椎茸/にら/きゅうり/はくさい/小ねぎ/ぼんかん                           | クロワッサン<br>牛乳<br>牛乳(幼・乳)                   |
| 20<br>月 | カレー<br>かぼちゃサラダ<br>中華風スープ<br>いちご  | 水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(押麦)/なたね油/じゃがいも/ノンエッグマヨネーズ/とうもろこし/ビスケット/薄力粉/三温糖/黒砂糖/ごま  | 豚肩(脂身付き)/豆乳/ライスチーズ/木綿豆腐/牛乳                          | 玉葱/にんにく/しょうが/セロリー/にんじん/トマト水煮/すりおろしりんご/ブロッコリー/西洋かぼちゃ/きゅうり/干しぶどう/ねぎ/チンゲンツァイ/いちご | ごま黒蒸しパン<br>牛乳<br>牛乳(乳児)<br>ビスケット          |
| 21<br>火 | ぶどうパン<br>白身魚の変わりソース<br>アロギ入り野菜ソース<br>春菊と卵のスープ<br>オレシジ                      | ぶどうパン/薄力粉/かたくり粉/なたね油/三温糖/無塩バター/とうもろこし/さつまいも(蒸し切干)/水稲穀粒(精白米)/とうもろこし    | まがれい/ショルダーベーコン/たまご/牛乳                               | 玉葱/にんじん/キャベツ/ブロッコリー/きゅうり/パレンシアオレシジ/菜花   | 菜の花ごはん<br>牛乳<br>牛乳(乳児)<br>干し芋             |
| 22<br>水 | きびごはん<br>鶏肉のアップルソース焼き<br>切り干し大根の炒め煮<br>磯和え<br>きのこの味噌汁<br>いよかん              | 水稲穀粒(精白米)/きび(精白粒)/三温糖/なたね油/衛生ポテロ/全粒粉ビスケット                             | 鶏若鶏肉もも(皮付き)/油揚げ/焼きのり(きざみのり)/木綿豆腐/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト       | りんご(缶詰)/にんじん/切り干しだいこん/干し椎茸/さやいんげん/はくさい/こまつな/ぶなしめじ/えのきたけ/まいたけ/小ねぎ/いよかん         | ビスケット<br>ヨーグルト<br>牛乳(幼・乳)<br>ポーロ          |
| 23<br>木 | スバケティミートソース<br>ごぼうサラダ<br>もずくスープ<br>グレープフルーツ                                | スバゲッティ/なたね油/とうもろこし(冷凍)/三温糖/ごま油/せんべい/米粉                                | 豚ひき肉/ボンレスハム/もずく(塩蔵/塩抜き)/木綿豆腐/牛乳/黄な粉                 | にんにく/しょうが/セロリー/にんじん/玉葱/トマト水煮/ごぼう/きゅうり/チンゲンツァイ/ねぎ/グレープフルーツ/かぼちゃ                | 牛乳(幼・乳)<br>せんべい<br>牛乳                     |
| 24<br>金 | ごはん<br>さばのゆず味噌焼き<br>里芋の煮物<br>白和え<br>キャベツのすまし汁<br>みかん                       | 水稲穀粒(精白米)/三温糖/ごま油/さつまいも/板こんにゃく/ごま/ビスケット/マカロニ/なたね油/黒糖                  | まさば/木綿豆腐/牛乳/フロセースチーズ                                | ゆず(果皮/生)/にんじん/さやいんげん/ほうれん草/玉葱/キャベツ/みかん(生)                                     | マカロニかりんとう<br>チーズ<br>牛乳<br>牛乳(乳児)<br>クッキー  |
| 25<br>土 | 高野豆腐のそぼろごはん<br>大根サラダ<br>小松菜の味噌汁<br>あまなつ                                    | 水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/ごま油/焼きそば/白玉粉/揚げせんべい                                | 鶏若鶏肉ひき肉/凍り豆腐/まぐろ缶詰(水煮ルー入り)/牛乳                       | にんじん/干し椎茸/ねぎ/だけこの(ゆで)/だいこん/きゅうり/玉葱/こまつな/なつみかん                                 | 揚げせんべい<br>ミネゼリー<br>牛乳<br>牛乳(幼・乳)          |
| 27<br>月 | ごはん(ラップおにぎり)<br>さけのかわ焼き<br>鶏と根菜の煮物(里芋なし)<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>かぶの味噌汁<br>オレシジ | 水稲穀粒(精白米)/三温糖/なたね油/板こんにゃく/かりんとう(白)/薄力粉                                | 焼きのり/しろうさげ/鶏若鶏肉もも(皮付き)/生わかめ/油揚げ/牛乳/ヨーグルト(全脂無糖)      | しょうが/ねぎ/ごぼう/にんじん/れんこん/たけのこ/干し椎茸/さやいんげん/きゅうり/玉葱/かぶ/パレンシアオレシジ/りんご/レモン           | りんごのヨーグルトケーキ<br>牛乳<br>牛乳(乳児)<br>やさしいかりんとう |
| 28<br>火 | ライ麦パン<br>鶏肉のグリルフライ<br>チーズドレッシングサラダ<br>ひじきのスープ<br>バナナ                       | ライ麦パン/薄力粉/パン粉(乾燥)/なたね油/三温糖/さつまいも(蒸し切干)/水稲穀粒(精白米)/ごま                   | 鶏若鶏肉もも(皮付き)/豆乳/クリームチーズ/ベーコン/ひじき/木綿豆腐/ヨーグルト(ドリップ)/牛乳 | にんにく/りんご/にんじん/りんご/レタス/きゅうり/玉葱/ほうれん草/バナナ                                       | 人参ごはん<br>牛乳<br>飲むヨーグルト<br>干し芋             |

＜今月の予定＞  
 ＊3日：節分メニュー ＊15日：こどり組調理保育  
 ＊16日：はな組調理保育 ＊17日：誕生会メニュー  
 ＊20日：つき組調理保育  
 ＊24日：つき組お別れ遠足※つき組さんはお弁当持参です。



平均摂取量 〈幼児〉608Kcal  
 〈乳児〉567Kcal