



かたるばキッチンからこんにちは

2024年2月

芦花の丘 かたるば保育園

2023年度 2月献立表

日曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
1 15 29 (木)	パン たらのマスタード焼き かぼちゃのごまサラダ コーンチャウダー 果物	わかめと干しエビのおにぎり 麦茶	パン 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 米粉 米	たら おから 豆乳 干しエビ ウインナー わかめ	かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン しめじ カリフラワー わかめ	肉類
2 (金)	大豆ごはん 金棒チキン ゆず香和え 雷汁 果物	鬼ぶりん 麦茶	米 砂糖 ごま油 小麦粉 米粉 コーンフレーク 豆乳クリーム 油 いちごジャム 黒砂糖	大豆 油揚げ 鶏肉 豆腐 味噌 豆乳 黒豆	人参 かぶ きゅうり ゆず 大根 こんにゃく 長ねぎ 焼きのり 寒天 ココア	芋類
16 (金)	ごはん 山賊焼き ゆず香和え 焼きのり味噌汁 果物	みたらしぶりん 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 さつまいも ごま 豆乳クリーム	鶏肉 味噌 豆腐 豆乳 牛乳	にんにく しょうが 人参 かぶ きゅうり ゆず 大根 こんにゃく 長ねぎ 焼きのり 寒天	緑黄色野菜
3 17 (土)	ごはん おろしふた 白菜ときゅうりの即席漬け 油揚げの味噌汁 果物	ハッシュドオニオン 牛乳	米 砂糖 ごま油 じゃがいも 油 片栗粉	豚肉 味噌 油揚げ チーズ 牛乳	大根 玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参 しめじ パセリ粉 長ねぎ	魚介類
5 19 (月)	ごはん 鮭のガーリック焼き 昆布の炒り煮 具沢山汁 果物	焼きいも 豆乳	米 ごま油 砂糖 さつまいも 油	鮭 豚肉 さつま揚げ 味噌 豆乳	にんにく 昆布 人参 大根 玉ねぎ ごぼう かぼちゃ 万能ねぎ	乳・乳製品
6 20 (火)	豆腐の和カレー 大根のおかかじゃこ和え お麩と三つ葉のすまし汁 果物	カスタードクリームパン 豆乳	米 油 片栗粉 はちみつ 砂糖 コーンスターチ 豆乳マーガリン パン	豆腐 豚肉 おから かつお節 しらす 焼き麩 卵 豆乳	長ねぎ しょうが にんにく トマト 大根 大葉 人参 三つ葉 玉ねぎ	芋類
7 21 (水)	塩ラーメン 鶏肉のごまだれがけ かぶの甘酢漬け 果物	五平餅 豆乳	中華麺 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 ごま油 油 米 もち米	なると 鶏肉 味噌 豆乳	キャベツ 長ねぎ チンゲン菜 しょうが かぶ カリフラワー パプリカ	卵
8 22 (木)	ごはん さばのレモン焼き 打ち豆とひじきの煮物 なめこわかめの味噌汁 果物	口どら焼き 豆乳	米 油 砂糖 小麦粉	さば 大豆 ちくわ 味噌 小豆 豆乳	レモン ひじき 人参 コーン なめこ わかめ 長ねぎ	肉類
9 (金)	ごはん ふわふわがんも 里芋の梅サラダ 鶏ごぼう味噌汁 果物	おしほりうどん 麦茶	米 片栗粉 油 里芋 じゃがいも 砂糖 ごま うどん	豆腐 おから 鶏肉 味噌 かつお節	ひじき 人参 青のり 梅干し ブロッコリー ごぼう 白菜 しめじ 大根 長ねぎ	緑黄色野菜
10 24 (土)	ごはん 酢豚風炒め 切干大根ナムル 春雨スープ 果物	クリスピーポテト 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 ごま ごま油 春雨 オリーブ油 じゃがいも	豚肉 ツナ チーズ 牛乳	椎茸 玉ねぎ れんこん 人参 ピーマン パプリカ 切干大根 白菜 えのき	豆・乳製品
26 (月)	ごはん かじきの塩こうじ焼き れんこんのり和え 呉汁 果物	レアチーズケーキ 牛乳	米 砂糖 油	かじき 味噌 大豆 さつま揚げ ゼラチン クリームチーズ ヨーグルト 牛乳	れんこん 人参 しめじ 舞茸 青のり 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ りんご えのき 玉ねぎ	きのこ類
13 27 (火)	ごはん 焼き豆腐のかにかまあかけ いもなます 豚肉とコーンの味噌汁 果物	いらせんべい 豆乳	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 小麦粉	かにかまぼこ 味噌 豚肉 豆乳	たけのこ 小松菜 コーン わかめ にら	淡色野菜
14 28 (水)	ごはん ミートボールのトマト煮込み ほうれん草とごぼうのツナ和え キャベツの味噌汁 果物	ココアシフォン(14日) プレーンシフォン(28日) 豆乳(14日) 牛乳(28日)	米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 豆乳クリーム	豚肉 ツナ 味噌 豆乳 牛乳(28日)	人参 玉ねぎ トマト マッシュルーム パセリ粉 ほうれん草 ごぼう キャベツ いちご ココア(14日)	海藻類

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	451kcal	18.0g	12.1g
3-5歳児	498kcal	19.6g	12.1g

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ☆今月使用する食材に、さば・かにかまぼこ・えび・卵・はちみつ等があります。
 ☆今月の果物は、柑橘類、りんご、いちご、バナナ等を予定しています。
 ☆乳児クラスは午前補食に豆乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。
 ☆□マークは『絵本メニュー』です。
 ☆♪マークは『ご当地メニュー』です。



少しずつ日が伸びてきましたが、一年の中で最も寒いと言われているのが2月です。2月は節分にちなんで子どもたちが食べやすい様に工夫し、沢山の豆・豆製品を取り入れています。昔から豆は厄災や邪気を払ってくれる言い伝えがあり、そんな節分の日には暦では冬の終わりから春の始まりを告げる日でもあります。最近ではインフルエンザも流行しています。より一層予防対策を行い、風邪や病気を追い払って元気に温かい季節を迎えられる準備をしましょう！



「今月の絵本」



「絵本メニュー」

いきものづくし ものづくし (福音館書店)

今月は、けやきさんの女の子たちが「たいやきが食べたい!」と持ってきてくれました。ですが、残念ながらたい焼きは型がないと作れないので「どら焼きみたいになっちゃうけどいいかな?」と聞くと、「いいよ!」とこたえてくれました。
 最近では「給食さんこれ作って!」とリクエストしてくれることも増えてとても嬉しく思っています。
 次は自分のリクエストを作ってもらいたい!
 次はどんなメニューかな! ?と、わくわくして待っている姿が見られました。私たちもどんなメニューをリクエストしてくれるのかなとわくわくしています。これからも絵本を通じて子ども達と触れ合いながら、子ども達の興味を知り給食作りに繋げていきたいと考えています。

今月のご当地メニュー

今月は長野県のご当地メニューがたくさん登場します。長野県は8割が山地で海がありません。その代わりに高原野菜や雪解け水で育つ川魚、信州そばなどの山川の幸に恵まれています。
 【いもなます】という料理は、積雪量が多く、新鮮な野菜を手に入れることが難しかったことから、保存のきくじゃがいもで作りました。また、雪の降る冬以外いつでも収穫できるにらが重宝され、畑仕事の間に食べる腹持ちの良いものとして【いらせんべい】が作られたそうです。その他にも、かたるばでは何回も登場している【五平餅】だいにんおろしの汁で作る【おしほりうどん】鶏のから揚げのようにカリッと揚げた【山賊焼き】を提供します。

来月はいよいよけやきさんのリクエストメニューが登場します!!!かたるばで食べてきたたくさんのメニューの中から子ども達は何を选ぶのでしょうか? お楽しみに!

節分とは?豆まきって?

節分とは立春の前日にあたる日です。立春は暦の上では春が始まる季節のことです。そのため、邪気や悪いものを落とすとして、新しい年に幸運を呼び込むことを目的に節分という行事が日本各地で行われてきました。

豆まきが始まったのは室町時代と言われています。その当時はお豆ではなく、お米をまき、病気などの厄災を追い払っており、その習慣が現在でも受け継がれています。

来月の食材♪3月の献立では、手羽先・牛肉・えび・かに・いか・たこ・あさり・はちみつ・卵等を提供する予定です。