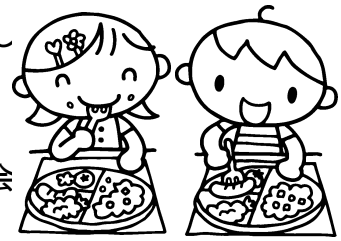


平成23年2月給食献立予定表

あゆみ保育園

節分は立春の前日、暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。
節分は災いや悪を追い払い、福・善を呼び込むという願いを込めて豆まきをします。そして、柊にはとげがあり、鰯は臭いが強いので魔よけの効果があることから、門に下げるようになったそうです。恵方巻きは、恵方(吉方位)を向いて太巻きを丸かぶりするという、関西発祥の行事であり今年の恵方は南南東だそうです(^-^)

今月はきりんさんがもう一度食べたいリクエストメニューを入れました。また、誕生日会の日には、二度目の魚の一匹づきの食べ方を学習します。



♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシング ☆マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主 な 材 料			おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	10時乳児	3時全員
1	火	混ぜご飯 厚揚げののろみ煮 ネバネバ和え 南瓜と玉ねぎのみそ汁 デザート	精白米 三温糖 油 片栗粉 マヨネーズ 薄力粉 バター	油揚げ 生揚げ ぶた肉 納豆 牛乳 卵	れんこん 人参 さやえんどう もやし 干椎茸 長ねぎ キャベツ 南瓜 ほうれん草	牛乳 菓子	牛乳 ♥ソフトドーナツ
2	水	卵サンド 鶏肉のケチャップ煮 人参サラダ ポトフ デザート	ロールパン マヨネーズ バター 薄力粉 三温糖 じゃがいも 上新粉	卵 鶏肉 ソーセージ 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム 人参 ほうれん草 コーン缶 キャベツ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥マーラーカオ
節分メニュー		大豆ご飯 鰯の蒲焼き 筑前煮 青菜のみそ汁 デザート	三温糖 米 片栗粉 油 オリーブ油 バター	牛乳 大豆 鰯 鶏肉	玉ねぎ 人参 果物 大根 干し椎茸 牛蒡 れんこん いんげん 小松菜	牛乳 菓子	麦茶 ♥恵方巻き
3	木	きつねうどん(25日手打ち) 小松菜ときのこのみぞれ和え 変わり卵焼き デザート	うどん 三温糖	油揚げ 卵 はんぺん さくらえび 牛乳	人参 玉ねぎ 小松菜 なめこ えのき 大根 果物	牛乳 菓子	牛乳 4日菓子 28日 ♥五平もち
5	土	作品展	菓子パンのお持ち帰りがあります。 談話室にて手作りおやつ、コーヒー、ミルクティーを用意してお待ちしております。				
7	月	胚芽米入りご飯 五目ごま和え かじきまぐろのみそ焼き かき玉汁 デザート	精白米 胚芽米 ごま しらたき 三温糖	まかじき 牛乳 小魚 卵	切干し大根 小松菜 人参 干し椎茸 果物 玉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 7日菓子・小魚 28日 じゃこのアーモンド スティック
8	火	ラーメン 餃子 白菜の即席漬け ヨーグルト	中華めん ごま油 ぎょうざの皮 薄力粉 三温糖 バター	ぶた肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ もやし 人参 干し椎茸 長ねぎ キャベツ にら 白菜	牛乳 菓子	牛乳 ♥野菜の蒸しケーキ
9	水	ご飯 鶏肉のから揚げ 野菜炒め なんとと野菜のみそ汁 デザート	精白米 薄力粉 片栗粉 油 じゃがいも ごま	鶏肉 卵 ベーコン なんと 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう ほうれん草 果物 長ねぎ	ヨーグルト 菓子	牛乳 ♥ポテまんじゅう
10	木	ツナサンド 洋風入り豆腐 粉ふき芋 人参ポタージュ デザート	食パン マヨネーズ じゃがいも 薄力粉 そうめん ごま油	ツナ缶 豆腐 ハム 牛乳 さくらえび	さやえんどう 人参 玉ねぎ 果物 干し椎茸	牛乳 菓子	麦茶 ♥そうめんチャンプルー
12	土	ミックスサンド ベジタブルサラダ はんぺんのチーズ揚げ 若布とえのきのスープ パナナ	食パン バター 薄力粉 油 マヨネーズ さつま芋	はんぺん 卵 牛乳 チーズ	人参 グリーンピース コーン缶 レタス 若布 えのき 玉ねぎ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥さつま芋とチーズのホイル焼
14	月	野菜うどん ☆ぶり大根 ブロッコリーのおかか和え デザート	うどん じゃがいも 三温糖 バター 三温糖 薄力粉	油揚げ ぶり かまぼこ 牛乳 卵	人参 玉ねぎ ほうれん草 白菜 大根 ブロッコリー 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ブラウニー
15	火	レタスチーズサンド もやしとキャベツのスープ ほうれん草と蒲鉾のナムル デザート 鶏肉とさつま芋の中華炒め	食パン バター 片栗粉 さつま芋 三温糖 ごま油 スパゲティ	チーズ 鶏肉 かまぼこ 納豆	レタス ピーマン 人参 ほうれん草 もやし キャベツ 玉ねぎ 果物	牛乳 菓子	麦茶 ♥納豆スパゲティ
誕生会		赤飯 デザート	精白米 ごま 薄力粉 油	たら 卵 大豆	切干し大根 ひじき 人参	オレンジジュース	紅茶
16	水	鰻の天ぷら(きりんさんは虹鰻一匹付け) 大豆と切り干し大根の煮物 豚汁	三温糖 こんにやく さと芋 バター	油揚げ ぶた肉 豆腐 牛乳 生クリーム	長ねぎ 大根 ごぼう 玉ねぎ 果物	菓子	♥お楽しみケーキ
17	木	スパゲティナポリタン さつま芋のプチグラタン 生野菜★ キャベツのスープ デザート	スパゲティ 油 さつま芋 バター 薄力粉 白玉粉 三温糖 マヨネーズ ごま	ハム ベーコン 牛乳 チーズ 豆腐 きな粉	玉ねぎ 椎茸 ピーマン コーン缶 人参 レタス ブロッコリー キャベツ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥豆腐入り白玉だんご
18	金	ポテトサラダサンド いんげんの豚肉巻き ベーコンと野菜のソティ コーンとわかめスープ デザート	ロールパン じゃがいも マヨネーズ パン 油 精白米	卵 鶏肉 ベーコン 鮭	人参 玉ねぎ いんげん 若 布 キャベツ 干し椎茸 長ねぎ コーン缶 果物 たくあん	牛乳 菓子	麦茶 たくあ ♥鮭おにぎり
19	土	ハヤシライス コーンの落とし揚げ もやしとじゃこのサラダ デザート	精白米 じゃがいも 薄力粉 油 三温糖	ぶた肉 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース マッシュルーム コーン缶 もやし 果物	牛乳 菓子	牛乳 菓子
21	月	ふりかけご飯 鰹の南蛮漬け れんこんのきんぴら 豆腐と青菜のみそ汁 デザート	精白米 薄力粉 油 三温糖 こんにやく 三温 糖	卵 鰹 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ ピーマン れんこん ほうれん草 果物	牛乳 菓子	牛乳 ☆ポパイボール
22	火	忍者うどん 揚げ出し豆腐 海と山のサラダ デザート	うどん 片栗粉 油 三温糖 薄力粉 バター パン粉	ぶた肉 豆腐 ツナ缶 牛乳 ぶた肉 卵	玉ねぎ 人参 ごぼう 小松菜 大根 若布 ピーマン 胡瓜 まいたけ 果物 レタス	牛乳 菓子	牛乳 ♥ミートパイ
23	水	カレーライス 目玉焼き コールスロー デザート	精白米 じゃがいも マヨネーズ 三温糖 食パン	ぶた肉 卵 スキムミルク ベーコン チーズ	人参 玉ねぎ キャベツ コーン缶 胡瓜 果物 ピーマン	牛乳 菓子	スキムココア ♥ピザ風トースト
24	木	バターロール ハンバーグ フレンチサラダ デザート ブロッコリーのホワイトシチュー	ロールパン パン粉 三温糖 油 じゃがいも 薄力粉 バター	ぶた肉 卵 ハム 牛乳	玉ねぎ 胡瓜 レタス 人参 トマト ブロッコリー 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥型抜きクッキー

栄養指導は週一回、食材や、食事のマナー等について行います。

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	585kcal	20g	18g
平均	590kcal	20g	18.5g



給食だより

あゆみ保育園

園長 江郷 茂男

給食の目標

2月 食べ物の大切さを知る

食べ物がどこからやってくるのか流通を知る。

2月の行事予定

5(土) 作品展

16(水) お誕生日会

24(木) クッキー作り

26(土) きりんお楽しみ会

健康に過ごせますように、節分にちなんだ行事食を提供します。

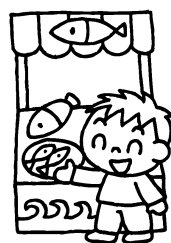
子供に人気のある手作りおやつを用意いたしますので、ご賞味下さい。

また、レシピもありますので、ぜひお持ち帰り下さい。

幼児クラスの誕生児のご家族の皆様をご招待し、園のお給食を提供します。

きりんさんが作ってくれたクッキーを、25日のクッキー屋さんで提供します。

親子でサンドイッチを作り、お楽しみパーティーを行います。



1年も終わりに近づいてきました。4月に比べてお子様達の食べる量はぐっと増え、残さず食べれるようになったり、苦手だったものも少しずつ食べれるようになりました。お家では食べないのに保育園では食べるんだね！という保護者方の嬉しそうな声も聞くことができます。みんなで食べるということもとても大切なかもしれません。

また、1年を通し様々な伝統行事に関わる行事食を体験でき、成長を感じております。

地産地消とは・・・

「地産地消」とは、「地域生産ー地域消費」の略語で、地域でとれた農林水産物をできるだけ地域で消費しようという意味です。近年、栄養バランスの偏った食生活や生活習慣病の増加、食料自給率の低下など多くの問題がおこっており、私たち消費者の食の安全・安心に対するへのニーズや健康志向が

高まっています。そのような中で、最近、全国各地で地産地消の重要性が見直され、各国での取り組みとも連動して、消費者と生産者の相互理解を深める取り組みとして期待されています。

《消費者のメリット》

新鮮で安心な食材を買うことができる

生産者の顔が見え、安心

本来の「旬」の味を知ることができる



あゆみ保育園でも地産地消のひとつとして、地元の高橋農園さんに旬の野菜を納品していただき、給食に取り入れています。

楽しい食育

お餅・七草粥について

お餅は、もち米と精白米を比べてみたり、「うす」や「きね」といった、餅つきに必要な道具を紹介しました。ほとんどのお子様が、もち米と精白米を見分けることができていました。「餅つきがんばるよ！任せて。」といったきりんさんのたくましい言葉が印象的でした。

また、七草粥については、八百屋さんに頂いた「七草キット」を使用して、実物の七草を紹介しました。少し難しかったようですが、大根やかぶなど身近な野菜もあったので「あ、それは知ってるよ！！」と関心を持っていました。

おせち料理と鏡開きについて

おせち料理の中でも、お子様の好きそうな「伊達巻」「栗きんとん」給食でも提供したことのある「なます」についてお話ししました。どんな料理か、また、どんな祈りを込めて食べるのか、それぞれ意味があるということなどをお話ししました。

中には、「伊達巻」という言葉も知っていたお子様もあり、とても驚かされました。

魚の食べ方について

最週末にきりんさんが行った「にじますの一匹づけ」を食べるための話でしたが、うさぎさんやりすさんもしっかりと聞いてくれました。にじますという魚を食べるということ、食べ方の順番などをお話ししました。去年のきりんさんが食べていたのを見ていたお子様も多く、「大丈夫！食べれるよ。」と、自信たっぷりの様子で、きりんさんの成長を感じました。

根菜について

グループ分けクイズと題して、様々な野菜の中から「ごぼう」や「にんじん」などの根菜を区別できるようにしました。最初はあまり分からなかったお子様も話の最後にはしっかりとグループ分けができていました。

また、次の日の給食にも根菜が入っている事を話すと、「探してみる」と楽しみにしているようでした。

根菜の照り煮

材料 大人4人分

- ・大根 180g(1/8本)
- ・人参 40g(1/2本)
- ・蓮根 50g(1/2節)
- ・いんげん 3本
- ・油 大さじ1/2
- ・砂糖 小さじ2
- ・醤油 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・酒 小さじ1

～作り方～

- ① 大根、人参、蓮根は乱切りにする。蓮根は酢水につけ、あくをとる。
- ② いんげんは食べやすい大きさに切り、下ゆでをする。
- ③ ①の大根、人参、蓮根を油で炒め、野菜がかぶるくらいの水をいれ調味料を入れ中火で煮る。(砂糖から入れると味がよくしみこみます)
- ④ 汁けがなくなるまで煮詰めたら出来上がりです♪

