

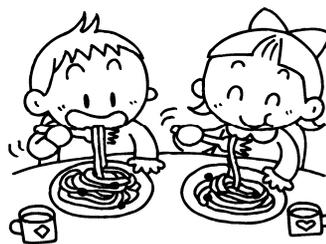


平成24年2月給食献立予定表

あゆみ保育園

節分は立春の前日、冬の季節が終わって春の季節に移るとい季節の変わり目を意味します。保育園では、2日に節分メニューを提供します。

1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取り入れました。お子様達の好きなメニューがたくさん出てきますので、お楽しみにしてください。リクエストメニューのレシピも用意しますので、ぜひお持ち帰りください。また、2回目の虹ますの一匹づけもあります。29日のおやつのはんぺんうどんは、きりんさんの手作りです。



♥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	水	忍者うどん 揚げだし豆腐 海と山のサラダ ヨーグルト	うどん 片栗粉 油 三温糖 食パン 里芋	豚肉 味噌 豆腐 ツナ缶 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 ごぼう 小松菜 大根 若布 レタス 胡瓜 舞茸 果物 いちごジャム	牛乳 菓子	牛乳 ♥イチゴジャムサンド
節分メニュー		大豆ご飯 鯛の蒲焼き 筑前煮 青菜と麩の味噌汁 デザート	精白米 片栗粉 油 三温糖 こんにゃく 麩	大豆 鶏肉 味噌 でんぶ 卵	ひじき 人参 ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 筍 小松菜 のり 胡瓜 かんひょう 果物	ヨーグルト 菓子	麦茶 ♥恵方巻き
2	木	ご飯 味噌風味つくね ねばねば和え かき玉汁 デザート	精白米 マヨネーズ 上新粉	鶏肉 卵 味噌 納豆 牛乳	えのき 長ねぎ キャベツ 人参 もやし 果物	牛乳 菓子	牛乳 3日菓子 24日♥マーラーカオ
4	土	作品展	菓子パンのお持ち帰りがあります。 談話室にて手作りのおやつ、コーヒー、ミルクティーを用意してお待ちしております。				
6	月	野菜うどん あじフライ 大根サラダ デザート	うどん じゃが芋 小麦粉 油 マヨネーズ あんぱん アーモンド 粉糖	油揚げ 鰻 卵 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 大根 もやし コーン缶 果物	牛乳 菓子	牛乳 6日あんぱん 27日♥スノーボール
7	火	胚芽米入りご飯 厚揚げのはさみ煮 五目ごま和え 南瓜と玉ねぎの味噌汁 デザート	精白米 胚芽米 小麦粉 三温糖 バター パン粉 白滝 ごま	厚揚げ 豚肉 卵 味噌 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 切干大根 小松菜 人参 干し椎茸 南瓜 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥スコーン
8	水	卵サンド ピザ風ちくわ じゃが芋としめじのソテー 野菜スープ デザート	ロールパン マヨネーズ じゃが芋 バター 片栗粉 小麦粉 精白米 ごま うどん 里芋 こんにゃく	卵 竹輪 チーズ 味噌 さつまいも揚げ	トマトホール缶 青のり しめじ 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 果物 小松菜 ごぼう	牛乳 菓子	麦茶 8日♥五平餅 29日♥けんちんうどん
9	木	ご飯 ぶりの照り焼き 野菜炒め しめじの牛乳焼 デザート	精白米 三温糖 油 白玉粉	ぶり ベーコン 牛乳 味噌 豆腐 きな粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき しめじ 干し椎茸 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥豆腐入り白玉団子
10	金	チャーハン シューマイ ほうれん草とかにかまのナムル 中華風スープ デザート	精白米 油 ごま油 しゅうまいの皮 じゃが芋	卵 ハム 豚肉 かにかま 牛乳 ベーコン チーズ	玉ねぎ グリンピース缶 人参 コーン缶 ほうれん草 椎茸 若布 長ねぎ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ☆♥ポテトピザ
13	月	ふりかけご飯 かじきの衣揚げ デザート (きりんさんは虹ますの一匹づけ) ひじきのマリネ わかめと豆腐の味噌汁	精白米 小麦粉 油 中華麺	卵 まかじき 虹鱈 ささ身 豆腐 味噌 豚肉	ひじき 大根 胡瓜 人参 小松菜 若布 果物 キャベツ ピーマン もやし	牛乳 菓子	麦茶 ♥焼きそば
14	火	スパゲティナポリタン デザート チーズ入り卵焼き キャベツのスープ カリフラワーとパインのサラダ	スパゲティ 油 三温糖 バター 小麦粉 くるみ	ハム 卵 チーズ 牛乳	玉ねぎ 椎茸 ピーマン 人参 キャベツ カリフラワー 果物 パイン缶	牛乳 菓子	牛乳 ♥ブラウニー
誕生会		クロワッサン 里芋のグラタン 生野菜★ かぶとベーコンのスープ デザート	クロワッサン 里芋 バ ター ごま 油 三温糖 マヨネーズ	豚肉 牛乳 チーズ ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ 胡瓜 レタス 人参 かぶ ブロッコリー 小松菜 果物 みかん缶 パイン缶 桃缶	牛乳 菓子	麦茶 ♥フルーツヨーグルト
16	木	シーチキンご飯 おでん ほうれん草のごま和え なめこの味噌汁 デザート	精白米 こんにゃく ごま 三温糖 小麦粉 バター	ツナ缶 はんぺん 竹輪 うずらの卵 豆腐 味噌 牛乳 卵 生クリーム	絹さや 大根 昆布 なめこ ほうれん草 玉ねぎ 人参 果物	牛乳 菓子	紅茶 ♥お楽しみケーキ
17	金	バターロール ハンバーグ ポテトサラダ 卵とわかめのスープ デザート	ロールパン パン粉 油 三温糖 じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ	豚肉 卵 ハム 牛乳 チーズ	玉ねぎ 胡瓜 人参 若布 果物 りんごジュース ほうれん草	りんごジュース 菓子	牛乳 ♥チーズのうす焼き
18	土	カレーライス 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 じゃが芋 小麦粉 油 三温糖	豚肉 卵 牛乳	人参 玉ねぎ 福神漬 もやし コーン缶 果物	牛乳 菓子	牛乳 菓子
20	月	レタスチーズサンド コーンポタージュ ★鶏肉のカレー焼き デザート ブロッコリーのツナドレサラダ	食パン マーガリン ごま 油 三温糖 小麦粉 オリーブ油	チーズ 鶏肉 ツナ缶 牛乳	レタス ブロッコリー トマト 玉ねぎ コーン缶 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥オニオンクラッカー
21	火	わかめご飯 鮭のしゃんしゃん焼き 大豆と切干大根煮 白菜の味噌汁 デザート	精白米 マヨネーズ バター 三温糖 小麦粉	鮭 大豆 油揚げ 味噌 牛乳 卵	若布 えのき しめじ 玉ねぎ 人参 切干大根 白菜 果物 ほうれん草	牛乳 菓子	牛乳 ♥マフィン
22	水	手打ちきつねうどん ツナと野菜の落とし揚げ 人参サラダ デザート	うどん 三温糖 じゃが芋 小麦粉 油 ごま油 精白米	油揚げ ツナ缶 卵	人参 玉ねぎ 長ねぎ 果物 ほうれん草 たくあん コーン缶	牛乳 菓子	麦茶 たくあん ♥おかかおにぎり
23	木	混ぜご飯 コロッケ キャベツとじゃこの和え物 しじみの味噌汁 デザート	精白米 三温糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 ごま	油揚げ 豚肉 卵 しらす干し しじみ 味噌 牛乳	れんこん 人参 絹さや 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 果物 長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 ♥ゆで卵
25	土	ミックスジャムサンド はんぺんの衣揚げ ベジタブルサラダ わかめとえのきのスープ デザート	食パン マーガリン 油 小麦粉 マヨネーズ さつま芋	はんぺん 卵 牛乳	いちごジャム 人参 レタス グリンピース缶 コーン缶 若布 えのき 玉ねぎ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ふかし芋

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

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	585kcal	20g	19g



2月給食だより

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

- | | |
|----------------|---|
| 2日(木) 節分メニュー | 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。 |
| 4日(土) 作品展 | お子様に人気のある手作りおやつを用意致しますので、ご賞味下さい。またレシピもありますので、ぜひお持ち帰りください。 |
| 15(水) お誕生日会 | 幼児クラスの誕生日児のご家族をご招待し、園の給食を提供します。 |
| 23(木) クッキー作り | きりんさんが生地からクッキーを作り、24日のクッキー屋さんで提供します。 |
| 25(土) きりんお楽しみ会 | 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。 |
| 29(水) うどん作り | きりんさんを対象に、一からうどん作りを体験します。 |

米粉

米粉は、お米を粉末にした食材です。

米粉はグルテンが入っていない為、ダマにならず、ふるう必要がありません。また、サクサク、もちもちの食感になり、様々な料理に使えます。さらに、小麦粉よりも油の吸収率が低いのでカロリーも抑えられます。揚げ物の衣にお勧めです。

暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい毎日が続いています。

朝食でスープやお味噌汁など温かい汁物を食べると、おなかの中から温めてくれ、ポカポカしたままで登園できます。寒さに負けないように、ぜひ朝食は温かいものを体に取り入れましょう。また今月はきりんさんのお楽しみ会やクッキー作り、うどん作りなど行事がたくさんありますので、風邪などひかないよう気をつけましょう。

深川飯のレシピ

<材料> 4人分

- A)
- ・アサリ 300g
 - ・しょうゆ 大2
 - ・酒、または水 大2
 - ・しょうが汁 1かけ分
 - ・みりん 大2
-
- ・米 2カップ
 - ・煮汁+水 2カップ
 - ・昆布の細切り 1×10cm 1枚

アサリのうまみがギュッと詰まったご飯です。

アサリは滋養強壯の自然食。貝類の中で、赤血球を作る効果のあるビタミンB12を最も多く含み、貧血を予防します。また、亜鉛や鉄も含まれているので血行をよくし、肌をつやつやにします。

<作り方>

- ① 小鍋にAを入れてふたをして火にかける。
- ② アサリの口が開いたら、アサリと煮汁に分け、煮汁は水を足して2カップにする。
- ③ 米に煮汁+水と昆布の細切りを入れてふつうに炊く。
- ④ 炊き上がったご飯にアサリを戻し入れ、できあがり。

楽しい食育

年始の行事について

お正月に食べるおせち料理やお雑煮、鏡開きで餅を食べる事などについてお話ししました。お正月に何を食べた?と問いかけるとすぐに「おもち～」という声が返ってきました。お餅を食べたお子様はとでも多かった様子でした。次におせち料理について、黒豆、数の子、伊達巻等、写真を見ながら一つ一つ名前を覚えていきました。また、餅つき大会でついたお餅で鏡餅を作り、各お部屋にかざり、お正月に神様がやってきた鏡餅を1月11日の鏡開きの日に食べることを話しました。おせちやお餅を食べて今年も一年元気に過ごせるようにとお話ししました。

魚の食べ方について

きりんさん対象でしたが、魚の食べ方についてお話ししました。まず、にじますの紹介をして、にじますの名前の由来やどこに住んでいるか、またDHAの栄養素についてもお話ししました。にじますの背中が川の中で光が反射し、虹のように見える事をお話したので、ぜひお子様に聞いてみてください。また、模型を使用しながら、一尾の魚をお箸で食べる食べ方を説明すると、きりんさんはよくわかっている様でした。りす、うさぎさんも良く反応していました。当日はお箸と手を使って上手に魚を食べていました。

貝類について

旬であるあさりを中心に貝類のお話をしました。本物のあさり、しじみを使用しながら大きさを比べたり、色や模様、形などそれぞれの特徴を話していきました。「あさは買ってきたら塩水につけておくんだよ」とよく知っているお子様もいました。栄養については「タウリン」という言葉を覚えました。体の中(特にお腹)を元気にしてくれるという話をしました。また27日に深川めしとしてあさりを提供し、苦手なお子様もいましたが、「あさり見つけたよ」と言ってたくさん食べてくれました。

節分について

2月2日の豆まきの導入として、節分についてお話ししました。節分にまく大豆のお話や玄関にかざる柊と鯛の頭の話、恵方巻きについてお話ししました。「何で玄関に飾るでしょう?」と聞くと、とても悩んでいた様子で、「柊の葉のトゲで鬼をやっつけて、鯛の臭いで鬼を家に入れないようにするんだよ」と伝えると納得した様子で、「ぼくもかざる」と言っていました。また、大豆にはたんぱく質がたくさん入っていて、みんなの血や筋肉を作ってくれる話をすると、三色食品群の赤、黄、緑を覚えているお子様もおり、「赤でしょ」と答えてくれるお子様もいました。節分の日には豆まきをして、恵方巻きを食べ、一年の無事を祈りたいと思います。

スキムミルクってなあに??

作品展で「スキムミルクティ」として提供します。月に1回程度ココアやミルクティとしておやつに飲んでいます。また、料理や手作りおやつにも使用しています。

スキムミルクは、牛乳から乳脂肪を取り除き、粉末状にしたものです。脂肪分がほとんど含まれていない為、牛乳よりもエネルギーが57%も低く、反対にたんぱく質やカルシウム、ビタミンB2などの栄養が多く含まれています。