

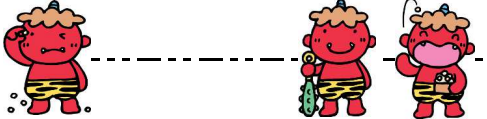
給食だより

平成 29 年 2 月
久慈保育園



給食目標:食物しらべ
内容:食物は色々な組み合わせで食べなければ
ならない事を知る。
給食の献立名を知る。
おかずの中の食品名を知る。
※ 3日(金)豆まき会です。
※ 8日(水)誕生日会です。

インフルエンザ、感染性胃腸炎など
流行する時期です。手洗い、うがいは
もちろん大切ですが、菌に負けない強
い身体を作ることが大切です。毎日の
食事から様々な栄養素を取り入れて丈
夫な身体づくりをしましょう。



給食献立表

☆印は、手作りおやつです。◎印は、リクエストです。

日付	曜日	未満児の献立		全 児 の 献 立	
		おやつ(午前)	主食 他	主食と副食	おやつ(午後)
1	水	牛乳 おせんべい	五目そばろ ごはん	五目そばろごはん、みそ汁、豆腐のキッシュ ひじきのサラダ、かぼちゃの含め煮、パイナップル	お茶 ◎五平餅☆
2	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、大根汁、千草やき卵 ◎インディアンサラダ、ほうれん草の和え物、りんご	牛乳・おせんべい ジャムサンド
3	金	お茶 クラッカー	ごはん、きのこのスープ、◎とり肉のから揚げ、大豆の五目煮、◎味付のり ペンネミート、◎アンパンマンポテト、ブロッコリー、みかん		牛乳 黒豆ケーキ
4	土	お茶 ビスケット	ごはん	かき玉汁、魚のから揚げ スパゲティサラダ、かぼちゃの含め煮、バナナ	牛乳・おせんべい めろんパン
6	月	お茶 ビスケット	ごはん みそ汁	ごはん、◎豆まめキーマカレー、ふき炒め煮 若布サラダ、福神漬、りんご	牛乳 ◎フルーツサンド ☆
7	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、◎そうめん汁、魚の南蛮漬 小松菜と油揚げの煮びたし、れんこんサラダ、バナナ	ミルクココア・クラッカー チョコレートサンド
8	水	お茶 ビスケット	鬼っごごはん、◎かぶのスープ、◎カレー焼きそば、◎ボイルウィンナー お煮しめ、◎フライドポテト◎ヨーグルトサラダ、ブロッコリー、みかん		牛乳 ◎ケーキ
9	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、若布のみそ汁、はんぺんたまご たけのこのきんぴら、大根サラダ、バナナ	牛乳・おせんべい ピーナッツサンド
10	金	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、◎れんこんハンバーグ、◎ふりかけ ひじき入りきんぴら、春雨のサラダ、りんご	◎ヨーグルト おせんべい
13	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、里芋のみそシチュー、小女子の変わり煮 ブロッコリーのおかか和え、◎つけもの、みかん	牛乳 ◎くるくるパイ☆
14	火	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、魚の変わり揚げ 五目きんぴら、ブロッコリーのサラダ、りんご	ミルクココア・おせんべい クッキーパン
15	水	お茶 ビスケット	梅炒飯	梅炒飯、◎カニ玉スープ、変わりマーボー マカロニサラダ、ほうれん草としめじのごま和え、バナナ	牛乳 ハムとコーンの蒸しパン☆
16	木	お茶 ビスケット	ごはん うどん	ごはん、◎ラーメン、とり肉の甘辛揚げ さつま芋サラダ、菜の花和え、みかん	牛乳・クラッカー ◎マーブル食パン
17	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、すまし汁、茶碗蒸し、味付のり ◎カレーきんぴら、三色お浸し、りんご	牛乳 さつま芋ピザ☆
18	土	お茶 クラッカー	ごはん	なめこ汁、とり鍋照り焼き 和風サラダ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・おせんべい フレンチトースト
20	月	お茶 ビスケット	ごはん みそ汁	ごはん、◎ポークカレー、白菜のサラダ れんこんのごま炒め、福神漬、パイナップル	牛乳 チーズドーナツ☆
21	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、◎かき玉みそ汁、◎はんぺんのチーズはさみ揚げ ◎スパゲティケチャップ、小松菜のごま和え、りんご	ミルクココア・おせんべい ブルベリーサンド
22	水	お茶 ビスケット	夕焼けピラフ	夕焼けピラフ、◎うどん、◎納豆のかき揚げ キャベツのごま和え、かぼちゃの含め煮、みかん	牛乳 チョコレートスコーン☆
23	木	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、けんちんみそ汁、とり肉の梅しょうゆ焼き 豚肉とれんこんのきんぴら、りんごサラダ、バナナ	牛乳・おせんべい あんぱん
24	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、◎お魚汁、チーズ入り卵焼き、◎納豆 三色野菜の甘酢、ごぼうのから揚げ、りんご	牛乳 おから入りウィンナー☆
25	土	お茶 クラッカー	ごはん みそ汁	ハヤシライス ツナサラダ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・おせんべい カフェオレパン
27	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、◎ワンダンスープ、◎鯖の竜田揚げ 小松菜の納豆和え、かぼちゃの含め煮、パイナップル	牛乳 じゃこマヨトースト☆
28	火	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、白菜のすまし汁、◎さかな缶入りコロケ 糸こんにゃくのきんぴら、春菊のごま和え、りんご	ミルクココア・おせんべい ピザパン

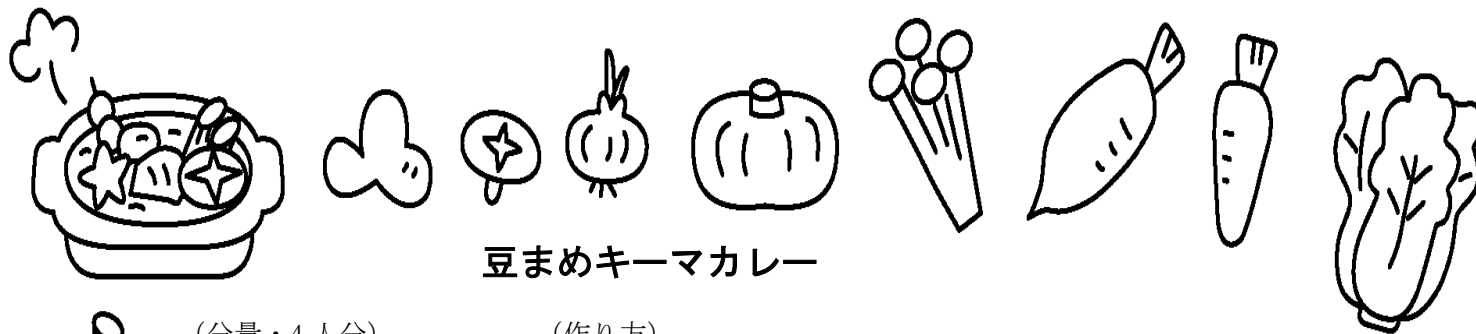
※みかん・・・ぼんかん、いよかん、でこぼんを予定しています。

◎ 2月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児 : エネルギー (564kcal) ・たんぱく質 (20.4g) ・脂質 (16.4g) ・カルシウム (341g) ・食塩 (1.9g)
3歳未満児 : エネルギー (519kcal) ・たんぱく質 (17.2g) ・脂質 (16.9g) ・カルシウム (290g) ・食塩 (1.6g)



・・・子ども達に人気のメニューを紹介します。・・・



豆まめキーマカレー

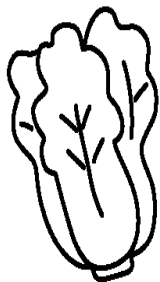


(分量・4人分)

- 豚ひき肉 100g
- 玉ねぎ 180g
- にんじん 40g
- 大豆水煮 60g
- かぼちゃ 60g
- グリーンピース 20g
- カレールー
- 中濃ソース 8g
- ケチャップ 8g
- にんにく

(作り方)

- ①、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃは大豆くらいの大きさに切っておく。(かぼちゃは種、皮を除く)
- ②、鍋に油とみじん切りにんにくを炒め、香りが出てきたところで豚ひき肉を加えて炒める。
- ③、②に玉ねぎを加えて炒め、しんなりしてきたところで他の野菜も加え炒め合わせる。
- ④、③に水をたっぷり入れて野菜が柔らかくなるまでアクを取りながら煮る。
- ⑤、野菜が煮えたところで、ルーを加え煮込み調味料で味を調べて出来上がり。

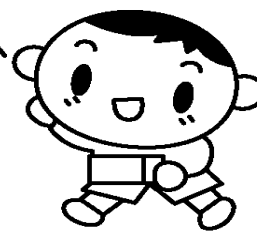


チキン、ポークカレーもいいですが、この時期ならではのお豆のカレーもぜひ試してみてください。ピーマンやじゃが芋など入れても美味しいようです。

・・・待ち遠しい春・・・



《節分》 福を呼びましょう！



「鬼は外！」 「福は内！」
 厄除けに豆をまき、鬼を払います。
 炒り豆は、健康に過ごせるように年の数だけ食べます。
 戸口に焼嗅(やいかがし)といって、
 柵にイワシの頭を刺したものを置きます。
 柵のトゲとイワシの臭いで鬼の侵入を防ぐと言われています。

節分に食べると縁起が良いとされ、日本全国に広まった恵方巻き。
 今年は北北西(神様のいる方角)だそうです。

