

献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1	木	◆麦御飯◎豚肉の味噌煮★ 干し大根のナムル	豚肉、厚揚げ	白米、麦、砂糖、ごま、ごま油	玉葱、ごぼう、人参、椎茸、切干大根、ほうれん草	◎味噌、みりん、醤油 ★薄口	米粉クッキー (クランベリー)	きな粉団子 牛乳
2	金	◆(節分)◆赤飯◎焼きししゃも ★かぼちゃサラダ●味噌汁	ししゃも、豆腐、いりこ(だし)	白米、小豆、マヨネーズ	かぼちゃ、きゅうり、玉葱、人参	◆塩◎塩★塩こしょう ●味噌	佃煮おにぎり	野菜スティック 牛乳
3	土	◆ミートソーススパゲッティ ◎野菜スープ★ヨーグルト	鶏挽肉、ヨーグルト	スパゲティ麺、じゃが芋、いちごジャム	人参、玉葱、レタス、しめじ、トマト缶	◆ケチャップ、コンソメ、塩◎薄口、塩	ホットケーキ	お菓子 牛乳
5	月	◆麦御飯◎魚の塩焼き★さつ ま芋のみぞれ和え●味噌汁	魚、いりこ(だし)	白米、麦、さつまいも、砂糖	大根、白菜、玉葱、えのき	◎塩★酢、塩●味噌	焼きそば	豆乳もち 牛乳
6	火	◆七分御飯◎豆腐ハンバー グ★うの花炒り●わかめ スープ	鶏挽肉、豆腐、おから、あげ、わかめ、鶏ガラ(だし)	七分つき米、片栗粉、砂糖	玉葱、人参、こんにゃく、ねぎ、椎茸	◎醤油、酒、みりん、塩 ★薄口、みりん●薄口、塩	シュガーパイ	果物 牛乳
7	水	◆雑穀カレー◎中華サラダ ★牛乳	鶏挽肉、牛乳	白米、黒米、赤米、カレールウ、砂糖、ごま油、じゃが芋、コーン	玉葱、人参、にんにく、きゅうり、水菜	◆ケチャップ、醤油◎ 醤油、酢	かぼちゃ蒸しパン	いりこ 牛乳
8	木	◆さび御飯◎鶏のみそ焼き ★五目大豆●すまし汁	鶏肉、大豆、昆布、豆腐、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖	人参、こんにゃく、椎茸、玉葱、小松菜	◎味噌、みりん★醤油、みりん●薄口、塩	ふりかけおにぎり	ふかし芋 牛乳
9	金	◆古代米御飯◎すり身揚げ ★伴三糸●味噌汁	すり身、ハム、わかめ、いりこ(だし)	白米、黒米、コーン、春雨、砂糖	玉葱、ニラ、キャベツ、人参、しめじ	◆塩★酢、薄口●味噌	水ようかん	かぼちゃ 牛乳
10	土	◆うどん◎酢の物★ヨーグル ト	鶏肉、あげ、わかめ、花かつお、ヨーグルト	うどん、いちごジャム、砂糖	椎茸、きゅうり	◆薄口、塩、みりん◎ 薄口、酢	ラスク	お菓子 牛乳
13	火	◆七分御飯◎あじフライ★ ひじきの酢の物●味噌汁	魚、ひじき、あげ、いりこ(だし)	米粉、パン粉、コーン、さつまいも、砂糖	きゅうり、人参、玉葱	◎塩、ケチャップ、ソース★ 醤油、みりん●味噌	マカロニきな粉	野菜スティック 牛乳
14	水	◆さび御飯◎肉じゃが★大 根サラダ●海苔の佃煮	豚肉、花かつお、ちりめんじゃこ、のり	白米、もちきび、じゃが芋、砂糖	人参、玉葱、大根、水菜、こんにゃく、椎茸	◎醤油、みりん★酢	ココアケーキ	果物 牛乳
15	木	◆麦御飯◎タンダーチキン ★もやしのナムル●野菜 スープ	鶏肉、わかめ、鶏ガラ(だし)、ヨーグルト	白米、麦、ごま油	にんにく、もやし、人参、玉葱、レタス、トマト	◎ケチャップ、ソース、 塩こしょう★薄口●薄口、塩	のりおにぎり	きな粉団子 牛乳
16	金	◆そぼろ御飯◎なます★味 噌汁	鶏挽肉、刻み昆布、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、砂糖	大根、人参、玉葱、キャベツ、三つ葉、こんにゃく、生姜	◆醤油、みりん、酒◎ 薄口、酢●味噌	米粉クッキー (黒糖)	焼きポテト 牛乳
19	月	◆七分御飯◎鮭のグラタン ★ブロッコリー●アインプ フ	魚、牛乳、チーズ、インゲン豆、鶏ガラ(だし)	七分つき米、小麦粉、じゃが芋	ブロッコリー、人参、玉葱	◎塩★塩●薄口、塩	ナポリタン	いりこ 牛乳
20	火	◆麦御飯◎マーボー豆腐★ 梅肉和え	鶏挽肉、豆腐、花かつお	白米、麦、砂糖、片栗粉、ごま油	椎茸、生姜、にんにく、ニラ、大根、水菜、梅干し	◎味噌、みりん、醤油、 オイスターソース★酢	米粉クッキー (りんご)	ふかし芋 牛乳
21	水	◆さび御飯◎筑前煮★お浸 し●納豆	鶏肉、花かつお、納豆	白米、もちきび、砂糖	ごぼう、蓮根、人参、椎茸、ほうれん草、白菜、キャベツ、こんにゃく	◎醤油、みりん★薄口	きな粉蒸しパン	果物 牛乳
22	木	◆古代米御飯◎魚の生姜焼 き★もやしの胡麻和え●味 噌汁	魚、豆腐、あげ、いりこ(だし)	白米、黒米、ごま、砂糖	もやし、きゅうり、人参、玉葱	◆塩◎醤油、みりん★ 薄口●味噌	おかかおにぎり	野菜スティック 牛乳
23	金	◆(お誕生日メニュー)◆夕焼 けご飯◎鶏の唐揚げ★ナポリ タン●野菜サラダ◇ミルク スープ◎ジュシー	ツナ缶、昆布、鶏肉、牛乳、鶏ガラ(だし)	白米、コーン、油、砂糖、片栗粉、スパゲティ	人参、にんにく、大根、レタス、しめじ、えのき、玉葱、椎茸	◆薄口、塩◎醤油、酒 ★ケチャップ●薄口、 塩こしょう、酢◇薄口、 塩	さつまいもケーキ	豆乳もち 牛乳
24	土	◆(年中・長劇の会)◆焼き そば◎青菜のおかか和え★ ヨーグルト	豚肉、花かつお、ヨーグルト	焼きそば麺、いちごジャム、砂糖	人参、玉葱、キャベツ、もやし、小松菜	◆ソース◎薄口	サクサククッキー	お菓子 牛乳
26	月	◆ゆかり御飯◎魚の竜田揚 げ★かみかみサラダ●味噌 汁	魚、ちりめんじゃこ、いりこ(だし)	白米、片栗粉、ごま、オリーブ油、砂糖、じゃが芋	生姜、ごぼう、人参、キャベツ、玉葱、しめじ	◆ゆかり◎醤油、酒★ 薄口、酢●味噌	バナナケーキ	かぼちゃ 牛乳
27	火	◆雑穀米御飯◎八宝菜★酢 の物●田作り	豚肉、納豆、わかめ、いりこ	白米、黒米、赤米、砂糖、片栗粉、ごま油	玉葱、人参、白菜、さくらげ、椎茸、ねぎ、きゅうり、生姜	◎オイスターソース、 薄口★薄口、酢	ミルクもち	ふかし芋 牛乳
28	水	◆麦御飯◎鶏の香味焼き★ ひじき煮●味噌汁	鶏肉、青のり、高野豆腐、ひじき、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖	人参、こんにゃく、椎茸、玉葱、かぼちゃ	◎塩★醤油、みりん● 味噌	チキンライス おにぎり	果物 牛乳

年明けからあつという間に豆まきの季節になりました。寒さも急に厳しくなり、インフルエンザや風邪もピークを迎えます。外から帰って来たら、手洗いうがいを忘れずに元気に冬を乗り越えたいですね。今月は節分にちなんで、大豆や大豆製品を多く取り入れた献立になっています。大豆由来の良質なたんぱく質に加え、家庭でも様々な食材を取り入れた、体を温める食事を心がけましょう。

2月3日は節分です。

節分のいわれ

もともと節分は立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、1年に4回ありました。しかし、1年の始まりとして春を特に大事に考えるようになると、節分といえば春の節分のみを指すようになりました。大みそかともいえる節分の日には、前の年の邪鬼を祓うための行事・追儺が行われます。豆まきもその一つで、「魔目(鬼の目)」に豆を投げて「魔滅(魔を滅する)」という意味があるともいわれています。

大豆からつくられる食べ物



みそ



とうふ



ゆば



がんもどき



おから



しょうゆ



きな粉



なっとう



あぶらあげ



あぶら

今月の豆知識



香りと辛みの成分が体を温め、かぜに効く！

●殺菌パワーを持つジンゲロンと抗酸化物質ショウガオール

栄養成分は少なくても、有効成分は豊富。抗酸化作用がある香り成分ショウガオール、強い殺菌作用がある辛み成分ジンゲロンが、生薬として効き目を発揮します。

●脇役には欠かせない存在 生ものの臭み消しにも活躍

一度に多くは食べられませんが、薬味や煮込みなど頻繁に使いましょう。また、肉類と料理すれば肉がやわらかくなり、脂肪の消化を助けてくれます。

●体を温めるジンゲロンはかぜや冷え、生理痛にも効果的

辛み成分ジンゲロンには体を温め、血行をよくする効果があります。そのため、かぜのひきはじめや冷え性、冷え性が原因の膀胱炎や生理痛緩和に有効とされています。

☆効果アップが期待される食べ合わせ☆

ショウガ+青じそ、にんにく、ねぎ、牛乳⇒**血行促進効果**

ショウガ+はちみつ、羊肉、蓮根、シナモン⇒**冷え性の予防・改善**

ショウガ+ねぎ、人参、豆乳、レタス⇒**美肌効果**

ショウガ+おから、油揚げ、豚肉⇒**疲労回復効果**



豆乳もち

★材料★

豆乳	500cc
片栗粉	100g
きび砂糖	40g
きな粉	40g



①鍋に豆乳、片栗粉、砂糖を入れ、弱火で加熱します。(※焦げやすいため、常にヘラで混ぜながら加熱して下さい。)

②捏ねれる程度まとまりが出てきたら火からおろし、きな粉を散らしたまな板の上に流して平らに伸ばします。

③②の上からさらにきな粉を散らし、包丁で適当な大きさにカットします。

④最後にまんべんなくきな粉をまぶします。

できあがり♪