

2022年度 2月 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 (カや体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1 水	◆きび御飯◎鶏のみそ焼き★マカロニサラダ●すまし汁	鶏肉、ハム、豆腐、いりこ(だし)	白米、もちきび、マヨネーズ、マカロニ	玉葱、人参、胡瓜、干し椎茸	◎味噌、みりん★塩こしょう●薄口、塩	さつま芋 蒸しパン	果物(りんご)
2 木	◆プルコギ丼◎チコレギサラダ★果物●牛乳	豚肉、牛乳、のり	白米、砂糖、ごま油、ごま	人参、にら、もやし、干し椎茸、にんにく、胡瓜、水菜、キャベツ、バナナ	◆醤油、みりん◎醤油、酢	米粉クッキー(プレーン)	粉ふき芋
3 金	《節分》◆雑穀米御飯◎魚の竜田揚げ★伴三絲●大豆とじゃこの甘草めくかきたま汁	魚、大豆、ちりめんじゃこ、卵、ハム、いりこ(だし)、わかめ	白米、赤米、黒米、砂糖、ごま、片栗粉、砂糖、春雨	生姜、キャベツ、人参、玉ねぎ	◎醤油、酒★薄口、酢 ●醤油、みりん◇薄口、塩	きな粉おにぎり	かぼちゃ
4 土	◆ミートソーススパゲッティ◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	スパゲッティ麺、砂糖、油、コーン、ジャム、小麦粉	トマト缶、人参、玉ねぎ、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢、塩こしょう	ラスク	お菓子
6 月	◆炒り玄米御飯◎魚のマーマレード焼き★ポテトサラダ●味噌汁	魚、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、マーマレード、マヨネーズ、じゃが芋	人参、玉ねぎ、胡瓜、しめじ	◎醤油★塩こしょう●味噌	ふりかけおにぎり	にんじん
7 火	◆麦御飯◎チリコンカン風★野菜サラダ●牛乳	鶏肉、大豆、金時豆、牛乳	白米、麦、砂糖、油、コーン	人参、玉ねぎ、にんにく、トマト缶、キャベツ、大根	◎ケチャップ、ソース★薄口、酢、塩こしょう	蒸し饅頭	果物(バナナ)
8 水	◆赤米御飯◎とり天★ひじき煮●かきたま汁	鶏肉、ひじき、あげ、卵、いりこ(だし)	白米、赤米、てんぷら粉、砂糖	人参、干し椎茸、こんにゃく、玉ねぎ、葱	◎塩★醤油、みりん●薄口、塩	ピザトースト	かぼちゃ
9 木	◆きび御飯◎タイピーエン★胡瓜の梅肉和え●牛乳	豚肉、かつお節、牛乳	白米、もちきび、春雨、砂糖、ごま油	玉葱、キャベツ、人参、干し椎茸、生姜、胡瓜、梅干し	◎薄口、酒、オイスターソース	りんごケーキ	マカロニきな粉
10 金	◆雑穀米御飯◎豆腐ハンバーグ★大根サラダ●味噌汁	鶏肉、豆腐、あげ、いりこ(だし)	白米、赤米、黒米、砂糖、油、片栗粉	玉葱、大根、人参、水菜、かぼちゃ	◎醤油、みりん、酒、塩★薄口、酢、塩こしょう●味噌	うどん汁	ふかし芋
11 土	建国記念の日						
13 月	◆麦御飯◎インディアンフィッシュ★もやしのナムル●すまし汁	魚、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、ごま油、片栗粉、米粉、砂糖	トマト缶、人参、もやし、玉ねぎ、白菜、えのき	◎ケチャップ、カレー粉、ソース★薄口●薄口、塩	黒糖蒸しパン	粉ふき芋
14 火	◆古代米御飯◎すき焼き風煮★うの花サラダ●牛乳	豚肉、厚揚げ、おから、牛乳	白米、黒米、砂糖、油、マヨネーズ、コーン	人参、玉ねぎ、白菜、こんにゃく、干し椎茸、胡瓜	◎醤油、みりん★薄口、酢、塩、こしょう	米粉クッキー(ココア)	ミルクもち
15 水	◆炒り玄米御飯◎魚の香味焼き★小松菜のおかか和え●かきたま味噌汁	魚、かつお節、卵、豆腐、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、ごま、ごま油	生姜、にんにく、小松菜、人参、玉ねぎ	◎醤油、甘酒★薄口●味噌	ゆかりおにぎり	にんじん
16 木	◆雑穀米御飯◎シチュー★キャベツのフレンチサラダ	豚肉、牛乳、鶏ガラ(だし)	白米、赤米、黒米、米粉、コーン、じゃが芋、油、砂糖	人参、玉ねぎ、りんご、キャベツ、水菜	◎薄口、塩★薄口、酢、塩こしょう	マカロニきな粉牛乳	かぼちゃ
17 金	◆そぼろ御飯◎かみかみサラダ★果物●牛乳	鶏肉、牛乳、ちりめんじゃこ	白米、砂糖、ごま、オリーブ油	こんにゃく、キャベツ、ごぼう、人参、バナナ	◆味噌、醤油、みりん、酒◎薄口、酢	チーズ饅頭	ふかし芋
18 土	◆チキンライス◎コールスローサラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、コーン、マヨネーズ、ジャム	人参、玉ねぎ、キャベツ、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ◎酢	ホットケーキ	お菓子
20 月	◆きび御飯◎魚の塩焼き★切干大根の中華風サラダ●味噌汁	魚、あげ、いりこ(だし)	白米、もちきび、ごま、ごま油、さつま芋、砂糖	玉葱、切干大根、人参、胡瓜	◎塩★醤油、酢●味噌	のりおにぎり	マカロニきな粉
21 火	◆カレーライス◎海藻サラダ★果物●牛乳	鶏肉、牛乳、わかめ	白米、玄米、カレー粉、じゃが芋、砂糖、油	人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、バナナ	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(ごま)	かぼちゃ
22 水	◆赤米御飯◎魚のチーズパン粉焼き★五目大豆●味噌汁	魚、粉チーズ、大豆、昆布、いりこ(だし)	白米、赤米、砂糖、パン粉、オリーブ油	小松菜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、こんにゃく	◎塩★醤油、みりん●味噌	ミルク蒸しパン	にんじん
23 木	天皇誕生日						
24 金	《お誕生日メニュー》◆夕焼け御飯◎鶏の唐揚げ★ナポリタン●野菜サラダ◇かきたま汁○ジュシー	鶏肉、昆布、ちりめんじゃこ、卵、わかめ、いりこ(だし)	白米、片栗粉、コーン、砂糖、油、スパゲッティ麺	玉葱、人参、キャベツ、胡瓜、ジュシー、にんにく	◆薄口、塩◎塩麹、酒★ケチャップ●薄口、酢、塩こしょう◇薄口、塩	水ようかん お菓子	果物(りんご)
25 土	◆ドライカレー◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、カレールウ、コーン、ジャム	人参、玉ねぎ、胡瓜、キャベツ、バナナ	◆ケチャップ◎薄口、酢、塩こしょう	サクサククッキー	お菓子
27 月	◆雑穀米御飯◎麻婆豆腐★胡瓜の酢の物●田作り	鶏肉、豆腐、いりこ、わかめ	白米、黒米、赤米、砂糖、ごま油、片栗粉	干し椎茸、生姜、にんにく、葱、胡瓜	◎醤油、味噌、オイスターソース、みりん★薄口、酢●醤油、酒	レーズンケーキ	ふかし芋
28 火	◆麦御飯◎さばのソース焼き★かぼちゃサラダ●味噌汁	魚、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、マヨネーズ	生姜、かぼちゃ、胡瓜、キャベツ、玉葱	◎ウスターソース、酒、醤油★塩こしょう●味噌	おほかおにぎり	にんじん

冬野菜の収穫がもう終わろうとしています。先日は2歳児さんが、子どもたちでは抱えきれないほどの大きな大きな「白菜」を収穫していました。大賑わいです。普段苦手とする子の多い野菜かと思いますが みんなに囲まれて注目を浴びた大きな白菜はきっと子供たちの人気の的だったことかと思えます。 身体の温まる冬野菜 美味しく食べれると本当にうれしいですね。 ほかふ幼稚園の子どもたちは野菜と触れる機会も多く、日々「食育」となっていることと思えます。

園長 松村明子

さとうのひみつ (第2弾) 9月末に「砂糖ができるまで」をお話ししましたが、今回は「砂糖のはたらき」についてお伝えします。

①くさりにくくする

羊羹や甘納豆などの砂糖が入っている和菓子などは長持ちします。

②ふっくらさせる

たんぱく質をかたまりにくくするため、プリンやオムレツに入れると柔らかく、ふっくらできます。

③ジャムにする

酸味の強い果物(りんご、みかんなど)の中のペクチンは砂糖と一緒に熱すると、ゼリー化してジャムやマーマレードになります。

④泡がしほまないようにする

たまごの白身をあわ立て、そこに砂糖を加えると、水を抱え込んで泡がしほみません。

⑤熱するといろいろなものに変わる

110度・・・シロップ

115度・・・フォンダン (お菓子のまわりについている白い粉)

140度・・・わた菓子

160度・・・べっこうあめ

195度・・・カラメル



糖分はすぐにエネルギー
に変わる性質がありま
す。疲れた時のエネル
ギー補給に最適です。

とりすぎに注意!

さとうを長い間とりすぎると体が酸性化します。

そうすると体の中で酸性化をふせぐためにカルシウムが使われ、カルシウム不足になって虫歯や骨折のもとになります。

そのほか色々な病気の原因にもなりますので、とりすぎには注意しましょう。

さつまいものコロコロサラダ (子ども4人分)

さつまいも 200g

①さつまいもは角切りしに、茹でます。

ベーコン 20g

②ベーコンは薄切りし、油でこんがり炒めます。

マヨネーズ 大さじ1~2

③茹で上がったさつまいもにマヨネーズを加えて、和えます。

塩 少々

④キッチンペーパーで軽く油切りをしたベーコンを

こしょう 少々

③に加えて、和えます。

⑤塩こしょうで味を整えれば、出来上がりです。

仕上げにパセリを散らすと、彩りも良くなります♪

