



きゅうしょくだより



足近保育園 令和6年1月25日

2月は暦の上では立春を迎えますが、一年の内で一番寒さが厳しい月でもあります。子ども達は寒くても平気で園庭を駆け回り、元気よく遊んでいます。

さて、2月3日は節分です。季節の変わり目の立春の前日のことで、季節を分けるという意味で「節分」と呼ばれています。柊（ひいらぎ）の枝にいわしの頭をさして玄関に飾ると、鬼が逃げていくそうです。力強く戸外に豆をまき、鬼を追い払って福の神を迎え年の数だけ豆を食べます。節分に豆を食べると、1年間無病息災で過ごせると言われています。家族みんなで節分豆や恵方巻きを食べましょう。ちなみに今年の恵方は東北東やや東です☆

さくら組に卒園までに食べたいものを聞いてみた所（から揚げ・ポテト・焼きそば・春雨サラダ・カレーライス・グリルチキン・鮭の塩焼き・ポパイサラダ・ピザ・ちらし寿司・チョコケーキ）などでした。

1月からもすでに取り入れていますが、2月・3月の献立でも可能な限り、取り入れていこうと思っていますので、給食を楽しみにしててくださいね！

蒸し大豆の炊き込みご飯を作ろう！

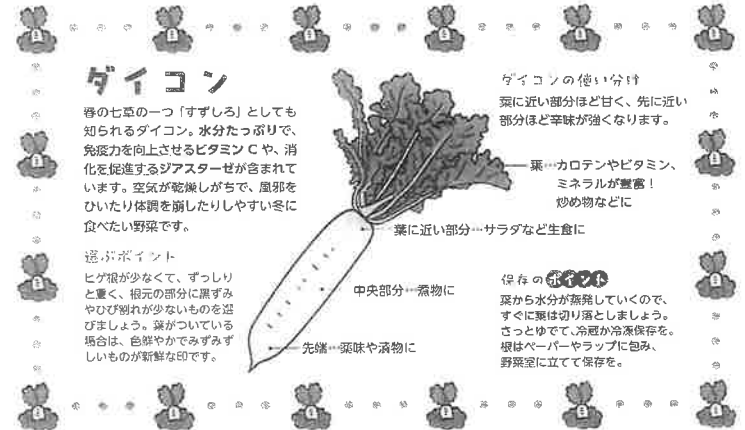
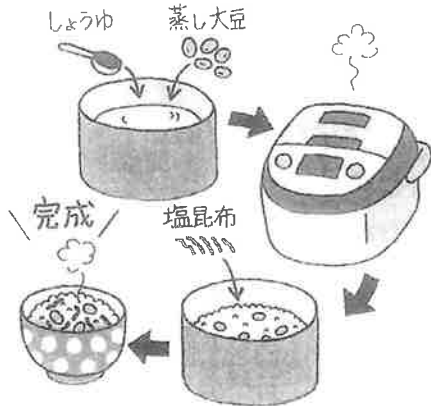
節分にちなんで、蒸し大豆の炊き込みご飯を作ってみませんか？子どもたちには大豆が節分豆と同じであることを話してあげるといいですね！蒸し大豆を入れて炊き込んだごはんは塩昆布を混ぜただけの簡単なごはんですが味わいがあり美味しいですよ。

〈材料〉

- ・米.....2合
- ・蒸し大豆（1パック）.....100g
- ・しょうゆ.....10cc
- ・塩昆布（細切り）.....10g

作り方

- ① 米をとぎ、2合の目盛りまで水（分量外）を入れ、30分～1時間浸水させる。
- ② ①に蒸し大豆、しょうゆを加えて炊く。
- ③ 炊きあがったご飯に、塩昆布を混ぜ合わせる。



先日持ち帰った大根やかぶは美味しく調理していただきましたか？どのようにして食べたか教えて下さいね！！



献立表

週に1度、発芽玄米入りごはんです。☆は手作りおやつです。

日	曜日	未満児 おやつ	お昼	全園児 おやつ	栄養価	日	曜日	未満児 おやつ	お昼	全園児 おやつ	栄養価
					エネルギー たんぱく質 脂質						エネルギー たんぱく質 脂質
1	木	牛乳 くるくるサ ンド	ごはん・青椒肉絲 大根サラダ・味噌汁 もも缶	ヨーグルト カミカミ昆布 せんべい	529 Kcal	15	木	牛乳 せんべい	ごはん・すき焼き風煮物 厚焼き玉子・味噌汁 バナナ	アシドミルク せんべい	558 Kcal
					18 g						22.6 g
					16 g						12.4 g
2	金	牛乳 ビスケット	ごはん（恵方巻）・鰯味噌焼き 春雨サラダ・節分汁 豆乳プリン	りんごジュース せんべい	553 Kcal	16	金	牛乳 ホットケ- キ	ごはん・タンドリーチキン ピーナツ和え・味噌汁 オレンジ	ジョア せんべい	519 Kcal
					20.6 g						21.3 g
					18.4 g						13.8 g
5	月	牛乳 バナナ	ごはん・グリルチキン 里芋の煮物・味噌汁 りんご	幼児牛乳 ☆胡麻ケーキ	536 Kcal	19	月	牛乳 カミカミ昆 布	ごはん・春雨と豚肉の炒めもの 茹で野菜・味噌汁 りんご	ヨーグルト せんべい	550 Kcal
					20.6 g						19 g
					13.6 g						13.9 g
6	火	牛乳 ポーロ	ハヤシライス マカロニサラダ・チーズ フルーツゼリー	ヨーグルト せんべい	532 Kcal	20	火	牛乳 ホットケ- キ	ごはん・鯖の味噌煮 ひじき煮物・味噌汁 プリン	幼児牛乳 ☆ほうれん草 ケーキ	578 Kcal
					12.5 g						25.3 g
					14.8 g						17.6 g
7	水	牛乳 せんべい	ごはん・豆腐の中華煮 茹でカリフラワー・ふかし芋 オレンジ	牛乳 米粉のカップ ケーキ	502 Kcal	21	水	牛乳 ビスケット	焼きそば・から揚げ・ミニパン ポテトサラダ・フルーツポンチ ☆お別れパーティ☆	牛乳 サッポロポテト	568 Kcal
					18.2 g						19.7 g
					11.7 g						27.6 g
8	木	牛乳 豆乳餅	ごはん・鯖のカレー焼き ポテトサラダ・トマトのスー プゼリー	牛乳 せんべい	567 Kcal	22	木	牛乳 せんべい	ごはん・鰯味噌焼き 菜花おかか和え・味噌汁 オレンジ	幼児牛乳 ベジタべる	506 Kcal
					21.2 g						23.4 g
					18.1 g						14.9 g
9	金	牛乳 ビスケット	ごはん・ハートコロッケ 大根と豚肉の煮物・味噌汁 ゼリー	ジョア せんべい	538 Kcal	26	月	牛乳 ポーロ	ごはん・ボークケチャップ 茹で野菜・うどん汁 バナナ	ヨーグルト せんべい	510 Kcal
					14.1 g						20.4 g
					11.3 g						9.3 g
13	火	牛乳 ポーロ	ごはん・関東煮おでん 茹で野菜・肉団子 ヨーグルト	幼児牛乳 ☆スイートポテ ト	534 Kcal	27	火	牛乳 せんべい	五目ごはん・いわし煮物 ごま和え・味噌汁 セレクトヨーグルト	幼児牛乳 ☆きな粉クリ- ムパン	535 Kcal
					19.3 g						23.3 g
					15.1 g						13.3 g
14	水	牛乳 バナナ	ごはん・ハートハンバーグ 大根サラダ・かきたま汁 オレンジ	牛乳 イチゴのハ- トカップ	553 Kcal	28	水	牛乳 ジャムサン ド	ごはん・鮭の塩こうじ焼き ピーナツ和え・むらくも汁 ヨーグルト	牛乳 オールレーズン	505 Kcal
					19.8 g						25.6 g
					20.4 g						11.9 g
						29	木	牛乳 バナナ	ドライカレー 花野菜サラダ・チーズ フルーツのクリーム和え	牛乳 せんべい	553 Kcal
											18.2 g
											20.7 g

※献立は畑の都合上、多少変更することがありますが
いつも新鮮で豊かな野菜がたくさん給食に登場します。