

令和3年2月予定献立表

フレール保育園

日	曜	朝間食(乳)	献立名	3時間食	血や肉をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1 15	月	豆乳 ビスケット	ごはん いら玉スープ チンジャオロース 野菜スティック	牛乳 梅ヶ枝餅	卵 豚肉 牛乳 あんこ	米 片栗粉 油 白玉粉 古式原糖	こねぎ エリンギ 生姜 ピーマン きゅうり 人参 大根	洋風だし 醤油 塩 オイスターズ 酒 みりん
2 	火	豆乳 せんべい	ごはん イワシのつみれ汁 鶏肉のチーズ焼き 大豆のサラダ	牛乳 ゆかり海苔巻き	いわし 豆腐 味噌 鶏肉 牛乳 チーズ 大豆	米 片栗粉 油	ねぎ 生姜 人参 大根 ごぼう 玉ねぎ ゆかり キャベツ きゅうり 海苔	酒 だし リンゴ酢 醤油 酢 塩
3 16	水 火	豆乳 ウエハース	ごはん 大根汁 サバの塩焼き 揚げジャガイモのそぼろ煮	牛乳 野菜ポッキー	さば 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 油 古式原糖 片栗粉 薄力粉 砂糖	大根 ねぎ 生姜 人参 パセリ ほうれん草	だし 塩 醤油 酒
4 18	木	豆乳 クラッカー	ごはん 味噌汁 塩肉じゃが 小松菜の磯部和え	牛乳 ヨーグルトノン	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 じゃがいも 白滝 油 古式原糖 強力粉 砂糖	しめじ 大根 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ コーン缶 海苔 ジャム	だし みりん 酒 塩 醤油 和風だし ペーキングパウダー
5 19	金	豆乳 ビスケット	大根の和風カレー ほうれん草のサラダ チーズ	牛乳 フルーツ寒天	鶏肉 牛乳 チーズ	米 油 薄力粉 砂糖 古式原糖	大根 玉ねぎ りんご にんにく 生姜 人参 キャベツ ほうれん草 コーン缶 フルーツ缶	カレー粉 赤ワイン ケチャップ ウスター 塩 和風だし 酢 醤油
6 13 20 27	土	豆乳 せんべい	ロールパン コンスープ チーズ	牛乳 菓子	牛乳 チーズ	ロールパン	コンスープ	
8 22	月	豆乳 ウエハース	ごはん 呉汁 照り焼きハンバーグ 春雨サラダ	牛乳 麩のラスク	味噌 大豆 豚肉 豆腐 牛乳 ハム	米 パン粉 古式原糖 春雨 油 ごま 麩 バター 砂糖	ねぎ 小松菜 玉ねぎ 蓮根 きゅうり 人参	だし 醤油 塩 酒 みりん 酢
9 24	火 水	豆乳 クラッカー	ごはん 味噌汁 鶏のコンフレク焼き 大根梅サラダ	牛乳 きなこ トースト	味噌 鶏肉 かつお節 きな粉 豆乳 牛乳	米 さつまいも 油 コーンフレーク 食パン 古式原糖 バター 砂糖	白菜 えのき 生姜 大根 人参 きゅうり 梅干し	だし 酒 醤油 みりん 酢
10 25	水 木	豆乳 ビスケット	ごはん 石狩汁 豚肉と厚揚げの煮物	牛乳 ほうれん草 ケーキ	鮭 豆腐 味噌 豚肉 厚揚げ 牛乳 チーズ	米 里芋 古式原糖 薄力粉 砂糖 油	白菜 ねぎ 大根 人参 ほうれん草	だし みりん 酒 醤油 ペーキングパウダー
12	金	豆乳 せんべい	ロールパン 鶏肉のオマシチュー ブロッコリーとりんごのサラダ	牛乳 乳:コアむしゅ 幼:豆腐のブラウニー	鶏肉 牛乳 豆腐	ロールパン じゃがいも 油 古式原糖 米粉 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶 にんにく ブロッコリー キャベツ りんご	白ワイン ケチャップ ソース 塩 酢 ペーキングパウダー ココア
17	水	豆乳 ウエハース	中華丼 ひじきスープ 高野豆腐のオランダ煮	牛乳 ポテトフライ	豚肉 高野豆腐 牛乳	米 油 古式原糖 片栗粉 じゃがいも	白菜 玉ねぎ 人参 青梗菜 ひじき こねぎ コーン缶	中華だし 醤油 塩 洋風だし みりん 和風だし
26 	金	豆乳 せんべい	ロールパン オニオンスープ チキン南蛮 人参サラダ	牛乳 みかんケーキ	鶏肉 卵 牛乳	ロールパン 薄力粉 油 古式原糖 砂糖 マヨネーズ バター	玉ねぎ 人参 きゅうり ネーブル オレンジジュース	塩 洋風だし 醤油 酢 ケチャップ ペーキングパウダー

※朝間食は乳児（にじ、ほし、つき組）に提供します。
〔 朝間食、土曜間食は市販のおやつを提供しています。
アレルギーについては提供前に成分表示の確認を行い必要があれば除去を行っています。〕
※昼食には麦茶、果物が出ます。※都合により献立、材料が変更になる場合があります。
※にじ組は満1歳を過ぎ、予めご家庭でお試しいただいてから、間食の豆乳・牛乳提供を開始します。

《今月の行事》

2日：豆まき
26日：誕生会



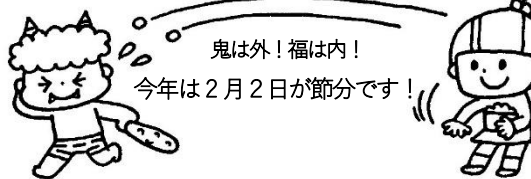
寒い日が続きますが、2月3日は立春です。37ぶりの日付変動だそうです。
子どもたちが植えたチューリップの目が出てきました。少しずつ春が近づいています。何色の花が咲くか楽しみです
ね。今月は新しいメニューが登場します。そちらもお楽しみに！

(給食室：奥山、重條)

1月7日は七草がゆを食べました！



1月7日は春の七草！
屋上で育てていたかぶと大根入りの七草がゆでした。そら組は、奥山先生に
目の前で調理してもらい、興味津々。
一年の健康と豊作を祈ってみんなで食
べました。



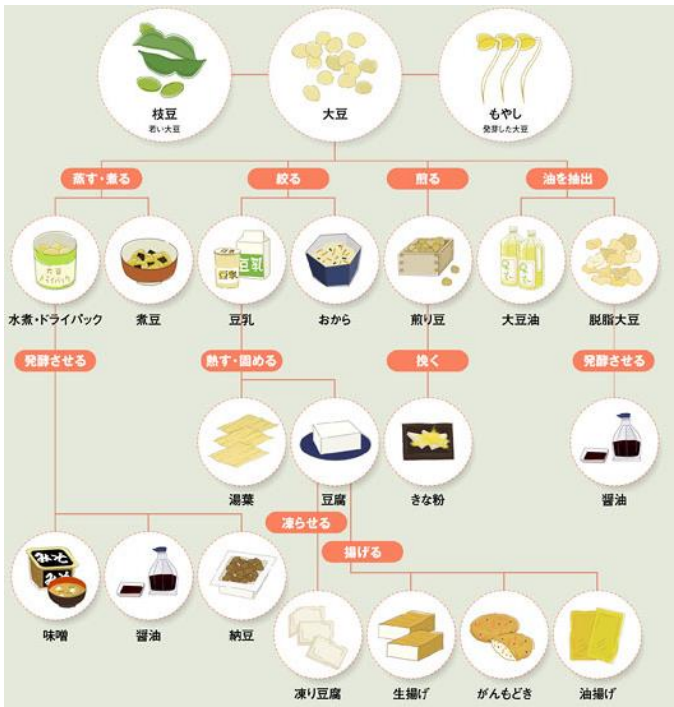
鬼は外！福は内！
今年は2月2日が節分です！

節分は立春の前日のことです。今年は暦のズレの影響で
124年ぶりに節分が3日ではなくなるそうです。

節分の豆まきは、邪気を払い、福を呼び込むために行います。
鬼を追い払う豆は、五穀の中でも穀霊が宿るといわれる大豆
です。豆が「魔滅」、豆を煎ることで「魔の目を射る」ことに
通じるため、煎った大豆を使い、これを「福豆」といいます。
ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされている
ため、必ず煎った豆を使います。

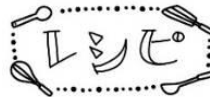
保育園の豆まきは3日ですので、節分給食も3日です。
今年は鬼の苦手ないわしのつみれ汁です。いっぱい食べて
鬼をやっつけましょう🐱

大豆から作られる食品



農林水産省HPより

大豆食品は様々な形に変わっているため、気が付くと食卓が味噌汁、納豆、
冷ややっこ、枝豆...と大豆食品まみれになってしまうこともあります。もち
ろろん栄養たっぷりですが、食事のバランスが大切です。大豆は3色群だと赤
の食品ですので緑(野菜、きのこ、海藻、果物など)や黄色(穀物やいも類)も
合わせてとるとバランスがよくなりますよ♪



1月の給食のレシピを紹介します♪
コーンと豚のみそつくね

材料 (大人2人分くらい)
豚ひき肉...100g ねぎ...5cmくらい
コーン缶...50g 豆腐...60g
片栗粉... 酒...小さじ2/3
味噌...大さじ1/2 しょうが...少々
油...少々

作り方

- ① ねぎはみじん切りにする。
- ② 豆腐は水切りをしておく。
- ③ ボウルなどに材料をすべて入れてよく混ぜる。
- ④ 丸く形成して油をしいたフライパンで焼く。

タネに味噌を混ぜることでタレが
なくてもおいしく食べられます。
豆腐入りでやわらかいので、小さい
お子さんも食べやすいです。