

# 令和4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	体を作る もどになる	体を動かす もどになる	元気を支える もどになる	調味料
1 15	火	牛乳 ビスケット	ロールパン 青菜のスープ ポークビーンズ フレンチサラダ	麦茶 昆布おにぎり	豚肉 大豆 鶏ひき肉	ロールパン 油 米 古式原糖	青梗菜 コーン缶 しめじ 玉ねぎ 人参 トマト缶 ブロッコリー キャベツ 昆布	醤油 洋風だし 塩 ケチャップ 酢 酒
2 16	水	牛乳 せんべい	ごはん みそ汁 さばのみぞれかけ 野菜のゆかり和え	牛乳 ヨーグルトパン	味噌 厚揚げ さば 牛乳 ヨーグルト	米 古式原糖 片栗粉 強力粉 砂糖 油	白菜 もやし 大根 キャベツ きゅうり 人参 ゆかり りんご ジャム	だし 醤油 みりん 酒 酢 塩 ベーキングパウダー
3 20	木	牛乳 ウエハース	おにカレー 大根梅サラダ チーズ	牛乳 節分クッキー	豚ひき肉 牛乳 かつお節 チーズ 卵	米 油 バター 強力粉 はちみつ 古式原糖 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく りんご レーズン パプリカ 大根 きゅうり 梅干し かぼちゃ	カレー粉 塩 酢 赤ワイン ケチャップ ウスター 醤油 ココア
4 18	金	牛乳 クラッカー	ごはん すまし汁 鶏の味噌焼き 切干大根の煮物	牛乳 梅ヶ枝餅	鶏肉 味噌 油揚げ 牛乳 豆腐 あんこ	米 麩 ごま油 米粉 古式原糖	わかめ ほうれん草 人参 切干大根	だし 塩 醤油 みりん 酒
5 12 19 26	土	麦茶 ビスケット	ロールパン コーンスープ チーズ	牛乳 菓子	チーズ	ロールパン 菓子	コーンスープ	
7 21	月	牛乳 せんべい	マーボー丼 野菜スープ ひじきのいり煮	牛乳 肉まん	豆腐 豚ひき肉 味噌 油揚げ 牛乳	米 油 古式原糖 片栗粉 じゃがいも 薄力粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 ひじき 人参 ねぎ	醤油 塩 洋風だし 酢 ベーキングパウダー 酒 みりん
8 22	火	牛乳 ウエハース	ごはん きのこスープ 鶏ごぼう炒め 小松菜の納豆和え	牛乳 揚げパン(きなこ)	鶏肉 納豆 牛乳 かつお節 きな粉	米 片栗粉 油 古式原糖 ロールパン 砂糖	舞茸 エリンギ 玉ねぎ ごぼう 小松菜 キャベツ 人参	洋風だし 塩 醤油 みりん 酒
9	水	牛乳 クラッカー	ごはん みそ汁 鮭のカレーマヨ焼き 厚揚げのそぼろ煮	牛乳 ハッシュドポテト	味噌 鮭 厚揚げ 豚ひき肉 牛乳 チーズ	米 さつまいも 片栗粉 マヨネーズ 古式原糖 じゃがいも	ごぼう かぶ 人参 生姜	だし 塩 カレー粉 醤油 みりん 酒
10 24	木	牛乳 ビスケット	ごはん みそ汁 豚の生姜焼き 煮びたし	牛乳 おからのマフィン	味噌 豚肉 牛乳 卵 おから	米 古式原糖 油 バター 砂糖 薄力粉	えのき いら 玉ねぎ 生姜 水菜 キャベツ 人参	だし 醤油 みりん 酒 ベーキングパウダー ココア
14 17	月	牛乳 ウエハース	ごはん みそ汁 鶏と高野豆腐の炒め煮	牛乳 豆腐のブラウニー	味噌 鶏肉 牛乳 高野豆腐 豆腐	米 じゃがいも 米粉 古式原糖 油 砂糖	キャベツ 舞茸 ひじき 人参 いんげん	だし 醤油 みりん ベーキングパウダー ココア
17	木	牛乳 クラッカー	ビーンズカレー 大根梅サラダ チーズ	牛乳 ごはんのおやき	豚ひき肉 大豆 牛乳 かつお節 チーズ	米 じゃがいも 油 薄力粉 バター はちみつ 古式原糖	玉ねぎ 人参 にんにく りんご 大根 きゅうり 梅干し ねぎ	カレー粉 塩 ケチャップ ウスター 赤ワイン 醤油 酢 酒
25 28	金	牛乳 せんべい	ロールパン コーンクリームシチュー ごまサラダ	牛乳 みかんケーキ	鶏肉 牛乳 卵	ロールパン じゃがいも 油 薄力粉 バター ごま 古式原糖 砂糖	人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり みかん オレンジジュース	洋風だし 塩 酢 醤油 ベーキングパウダー
28	月	牛乳 ウエハース	ごはん みそ汁 鶏と高野豆腐の炒め煮	牛乳 チヂミ	味噌 鶏肉 牛乳 高野豆腐	米 じゃがいも 薄力粉 ごま油 古式原糖 ごま	キャベツ 舞茸 ひじき 人参 いんげん 玉ねぎ いら	だし 醤油 みりん 酢

※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表示の確認を行い必要で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、間食の牛乳提供を開始します。

### 《今月の行事》

- 3日：豆まき
- 14日：入園説明会
- 25日：誕生会



暦の上では「立春」ですが、まだまだ寒い日が続きますね。園では毎日、八百屋さんが新鮮な野菜を配達してくれます。その野菜を持っていくと、ほし組の子ども達が集まってきて「にんじん」「にんじん」と言ってくるのです。野菜の事を「にんじん」と言っているのかな? と思い「これは何かな?」と別の野菜を見せると「たまねぎ!」「すごい!!じゃあこれは?」「大根!!」「すごい!大正解!」次はちよつと変わって「これは何かな?長くて下の方が白くて上の方が緑色の野菜!」さすがにこれは分からなかったようで「長ネギだよ」と教えると「ながねぎ〜」「ながねぎ〜」と何人かで復唱していました。「これは給食に入るからね、お野菜いっぱい食べてね!」と言うと「はい!!」とみんなニコリでした。いろいろな野菜(食材)にふれて、色々なものが食べられるようになると思います。日々お給食を作っています♪

(給食室:奥山、重條)

## 2月の食育目標「大豆食品を知ろう!」:大豆は形を変えて様々な食材になっているので、今月はいろいろな大豆食品を知る機会になればと思います。



2月は給食にいろいろな大豆食品が登場します。大豆は形を変えて様々な食品になっています。そのままの大豆は苦手で納豆や豆腐に形を変えると食べられることも多いです。良質なたんぱく質を含む栄養満点の食品ですので、積極的に食べましょう。

### 厚揚げと油揚げの違いは?

油揚げは、水切りして薄切りにした豆腐を油で揚げるのですが、その際に豆腐が油の中に完全に浸るようにして2度、3度と十分に揚げるのが、油揚げを作る際の特徴です。一方、厚揚げもその名の通り厚切りにした豆腐を油で揚げたものですが、薄揚げとの違いは豆腐の表面のみを揚げて、中は柔らかさを残すのが特徴です。揚げる際に中まで十分に火を通さないことから、「生揚げ」とも呼ばれています。



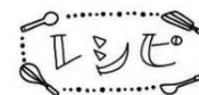
農林水産省HPより



先日、いつもお世話になっている渡辺精肉店へそら組がおつかいに行きました。この日のお給食はカレー!カレーに入れる豚肉1キログラムを買ってきてくれました。自分たちが買ってきた豚肉が入ったカレーは格別だったよであつう間に完食していました。



おいすぎる!!!!



2月のおやつレシピを紹介します♪

### 豆腐のブラウニー

#### 材料 (5人分)

- 米粉...45g
- 片栗粉...5g(小さじ2弱)
- ベーキングパウダー...4g(小さじ1強)
- ココア...15g(大きじ2強)
- 油...30g(大きじ3弱)
- 木綿豆腐...120g
- 砂糖...50g

#### 作り方

- ①粉類をすべて合わせてふるう。
- ②豆腐は水切りせず泡だて器やブレンダーでなめらかにする。
- ③②に油、砂糖を混ぜる。
- ④①も合わせてよく混ぜ、型に流す。
- ⑤170℃に予熱したオーブンで20分くらい焼く。

HAPPY VALENTINE'S DAY!



ココアは砂糖入りのもの(ミルクココアなど)を使うときは砂糖の量を調節してください。