

# 令和5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 もとなる	体を動かす もとなる	元気を支える もとなる	調味料
1 15	水	麦茶 せんべい	ごはん みそ汁 さばの塩こうじ焼き 野菜の納豆和え	牛乳 おから ドーナツ	味噌 さば 納豆 牛乳 かつお節 おから	米 じゃがいも 小麦粉 古式原糖 油	玉ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 えのき	だし 塩こうじ 醤油 ペーキングパウダー
2 16	木	麦茶 クラッカー	ごはん 春雨スープ 鶏肉のチリソース 白菜の中華サラダ	麦茶 いちご ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	米 春雨 油 古式原糖 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖 コーンフレーク	小松菜 ねぎ えのき 玉ねぎ しょうが にんにく 白菜 きゅうり 人参 わかめ いちごジャム	中華だし 醤油 塩 ケチャップ 酢 酒
3 🇺🇸	金	麦茶 ビスケット	鬼カレー おからサラダ チーズ	麦茶 (幼)恵方巻 (乳)ゆかり まぜごはん	豚肉 牛乳 かつお節 チーズ (幼)ソーセージ	米 油 バター 小麦粉 はちみつ 古式原糖	玉ねぎ 人参 にんにく りんご レーズン 赤ピーマン キャベツ きゅうり ゆかり (幼)海苔	カレー粉 塩 ケチャップ ウスターソース 酢 醤油
17	金	麦茶 せんべい	ビーンズカレー ひじきサラダ チーズ	麦茶 野菜ポッキー チーズ	豚肉 大豆 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 はちみつ 古式原糖	玉ねぎ 人参 にんにく りんご ひじき きゅうり ほうれん草	カレー粉 塩 ケチャップ ウスターソース 酢 醤油 パセリ
4 18 25	土	麦茶 ウエハース	ロールパン コーンスープ チーズ	麦茶 菓子	チーズ	ロールパン	コーンスープ	
6 20	月	麦茶 せんべい	ごはん 野菜スープ ポークビーンズ サワークラフト	牛乳 きな粉 クッキー	豚肉 大豆 牛乳 きな粉	米 じゃがいも 油 古式原糖 小麦粉 砂糖	キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 トマト缶 もやし	塩 洋風だし 醤油 ケチャップ 酢
7 21	火	麦茶 クラッカー	ロールパン 南瓜のポターージュ 鶏肉のコンフレーク焼き キャベツごま和え	麦茶 カルシウム おやき	牛乳 鶏肉 しらす チーズ	ロールパン バター 古式原糖 コーンフレーク ごま 米 油	かぼちゃ 玉ねぎ しょうが キャベツ 人参 きゅうり ねぎ ひじき	洋風だし 塩 醤油 酒 みりん
8 22	水	麦茶 ビスケット	ごはん すまし汁 鮭のごま味噌焼き 小松菜と春雨の和え物	麦茶 ほうれん草 ケーキ	鮭 味噌 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 古式原糖 ごま 春雨 小麦粉 砂糖 油	しめじ かぶ しょうが 小松菜 人参 ほうれん草	だし 塩 醤油 りんご酢 ペーキングパウダー みりん 酒
9 28	木 火	麦茶 ウエハース	ごはん みそ汁 鶏つくね焼き ひじきの炒り煮	牛乳 五平餅	味噌 鶏肉 おから 豆腐 油揚げ 大豆 牛乳	米 片栗粉 油 古式原糖 もち米 ごま	ほうれん草 切干大根 玉ねぎ ひじき 人参	だし 味噌 塩 醤油 みりん 酒
10 24	金	麦茶 せんべい	タコライス わかめと厚揚げのスープ にんじんしりしり	牛乳 小倉トースト	豚肉 厚揚げ ツナ缶 牛乳 かつお節 あんこ	米 油 コーンフレーク 白滝 白滝 食パン バター	玉ねぎ キャベツ ねぎ わかめ 人参 こねぎ	塩 カレー粉 ケチャップ ウスターソース 中華だし 醤油 酒
13 27	月	麦茶 クラッカー	ごはん すまし汁 豚のねぎ塩レモンだれ ブロッコリーのマヨ和え	麦茶 さけひじき ごはん	豆腐 豚肉 鮭	米 油 マヨネーズ 古式原糖	しめじ ほうれん草 ねぎ にんにく レモン汁 ブロッコリー 人参 ひじき	だし 塩 醤油 マヨネーズ 酒
14 🍰	火	麦茶 ビスケット	ごはん 野菜スープ 鶏肉のから揚げ キャベツサラダ	牛乳 マーブル ケーキ	鶏肉 牛乳 卵	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 古式原糖 バター	かぶ 小松菜 しょうが キャベツ 人参	塩 洋風だし 醤油 りんご酢 酒 ペーキングパウダー



## 大豆から作られる食品



農林水産省 HPより

**2月の食育目標は「大豆食品を知ろう」です**  
 大豆は製造方法により形を変えて様々な食材になっています。  
 大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、からだに必要なたんぱく質や  
 脂質を沢山含む栄養価が高い食材です。  
 食育目標にちなみ、2月の給食にはたくさん大豆食品が  
 登場します。大豆食品を知るきっかけになればと思います。  
 お店でも売っているので、お子様と一緒に  
 探してみたいかたがでしょうか？

人気メニューのレシピを紹介します♪

### 麩のラスク

**材料(幼児5人分)**  
 焼き麩 25g  
 バター 25g  
 砂糖 25g

- ①フライパンにバターを入れて弱火で加熱する。
- ②バターが溶けてきたら砂糖を入れ、混ぜ溶かす。
- ③麩を入れバターと砂糖をよく絡める。
- ④お皿などにクッキングシートを広げ、③をくっつかないように並べる。粗熱が取れたら完成。

★給食ではコンベクションオーブンで作っていますが、今回はフライパンでの作り方を書いています。

## 節分

2月3日は節分です。

節分とは、「季節を分ける」ことを意味しています。

3日のおやつには恵方巻を提供します。

恵方巻は、福を呼び込むという意味を込めた巻き寿司のため、七福神にあやかって7種類の具が入った太巻きや、巻き寿司を鬼の金棒に見立てて、退治する意味もあるそうです。

恵方巻の食べ方は、節分の日に恵方(縁起の良い方角)を向き、願い事を考えながら黙々と最後まで食べるものです。

今年の恵方は南南東。

さて、ご家庭から見ると方向はどちらでしょう？お子様と一緒に調べてみてください。

