

2月 こんだてひょう



秦野市立こども園
(令和6年2月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳 幼 児 副 食				
1 木	15 木	牛乳 	若鶏のトマトソースがけ ブロッコリーふわふわ炒め オニオンスープ (リンゴ)	鶏雑炊 麦茶	牛乳 鶏もも肉 卵 ツナ缶 スキムミルク ベーコン 鶏挽肉	・食パン・マーガリン・ジャム 小麦粉 パン粉 油 米	玉ねぎ ブロッコリー りんご 人参 小松菜
2 金	16 金	牛乳 	煮魚 切干大根のごまマヨサラダ 冬野菜のあったか汁 (ミカン)	鬼まんじゅう 牛乳 牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 切り身魚 味噌 かにかまぼこ 豚肩ロース 卵 スキムミルク	・米 砂糖 白ごま 里芋 マヨネーズ 小麦粉 黒ごま さつまいも 黒砂糖	切干大根 キャベツ きゅうり みかん 大根 人参
3 土	17 土	牛乳 	豚肉とキャベツの炒め物 スパゲティフレンチサラダ 味噌汁 (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース ツナ缶 味噌	・米 片栗粉 油 スパゲティ 焼麩	生姜 キャベツ 人参 きゅうり パイン缶 玉ねぎ
5 月	19 月	牛乳 	チキンカレー キャベツとツナのサラダ ポイルウインナー (ミカン缶)	りんご、お菓子 ココアミルク	・牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 ウインナー スキムミルク	・米 じゃがいも 油 カレールー 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ミカン缶 りんご
6 火	20 火	牛乳 	ポールシューマイ ポパイサラダ うどん汁 (バナナ)	きな粉サンド 牛乳	牛乳 豚挽肉 鶏挽肉 卵 スキムミルク ロースハム など 鶏もも肉 きな粉 豆乳	乾麺 ごま油 片栗粉 油 食パン 砂糖	生姜 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 コーン缶 バナナ ねぎ
7 水	21 水	ヨーグルト 	豚肉と厚揚げの甘味噌炒め ハンサンスー すまし汁 (トマト)	オレンジ蒸しパン 牛乳	・ヨーグルト 豚もも肉 厚揚げ 味噌 卵 スキムミルク 牛乳	・米 ごま油 三温糖 春雨 砂糖 焼麩 小麦粉 パター	キャベツ なら きゅうり 人参 トマト 小松菜 オレンジジュース
8 木	22 木	牛乳 	鮭のポテト焼き チリコンカーン コーンスープ (リンゴ)	ボンゴレ風スパゲティ 麦茶	・牛乳 切り身魚 大豆 スキムミルク 鶏挽肉 あさり水煮缶 ベーコン	・バターロール 片栗粉 油 じゃがいも マヨネーズ バター 小麦粉 スパゲティ	玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶 りんご コーン缶 クリームコーン缶 小松菜
9 金	天皇誕生日	牛乳 	豚レバーのかりん揚げ そばろ和え 味噌汁 (ミカン缶)	ホットケーキ 牛乳	牛乳 豚レバー 鶏挽肉 豆腐 味噌 卵	・米 片栗粉 油 砂糖 白ごま ビーフン ジャム ホットケーキの素	生姜 キャベツ 人参 ミカン缶 ねぎ
10 土	24 土	牛乳 	照り焼きチキン じゃが芋とツナの炒め煮 味噌汁 (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 味噌	・米 砂糖 油 じゃがいも 三温糖 焼麩	玉ねぎ 人参 パイン缶
振替休日	26 月	牛乳 	鶏肉のママレード焼き さつまいものサラダ 味噌汁 (トマト)	ゼリー、お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ロースハム スキムミルク 豆腐 味噌	・米 ママレードジャム 油 さつまいも マヨネーズ	生姜 人参 きゅうり トマト なめこ ねぎ
13 火	27 火	牛乳 	魚の香味揚げ コーンポテト うどん汁 (オレンジ)	シュガートースト 牛乳	牛乳 切り身魚 卵 鶏もも肉	乾麺 小麦粉 白ごま 油 じゃがいも パター 食パン 砂糖	青のり粉 玉ねぎ コーン缶 オレンジ 小松菜
14 水	28 水	ヨーグルト 	麻婆豆腐 もやしとハムのナムル 卵とわかめのスープ (バナナ)	ココアケーキ 牛乳	・ヨーグルト 豚挽肉 豆腐 ロースハム 卵 牛乳	・米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま 小麦粉 バター 粉糖	人参 ねぎ 生姜 にんにく もやし きゅうり バナナ わかめ ミカン缶
	29 木	牛乳 	マカロニチーズ焼き フレンチサラダ キャロットスープ (パン缶)	チャーハン風混ぜごはん 麦茶	・牛乳 鶏挽肉 卵 チーズ ロースハム ベーコン 豚挽肉	・食パン・マーガリン・ジャム マカロニ 油 米	人参 玉ねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり レーズン パン缶 カリフラワー ビーマン

※献立は都合により変更する場合があります。

※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

給食だより



令和6年2月
秦野市保育こども園課

寒さが一段と増してきました。2月3日は「節分」です。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事で栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

2月3日節分

「鬼は外、福は内」と豆をまき、年齢の数だけ豆を食べることで、無病息災や1年間の幸せを祈ると言われています。豆は米と同様の力を持つとされ、その豆をまくことで病や災いを退けるという考え方が、中国の古い鬼追いの行事である「追儺(ついな)」と合わさり、広まったとされています。



豆の種類

節分の豆は炒った大豆が使われます。栄養がぎっしり詰まった大豆の他にも、昔から使われてきた豆や外国からきた豆があります。

◆大豆

大豆は栄養が豊富なので「畑の肉」とも言われています。黄色のものが普通ですが、「黒大豆」や「青大豆」もあります。豆腐、納豆、豆乳のほか、味噌、しょうゆなどに使われています。日本全国各地で作られています。

◆小豆

小粒の赤色の豆で、赤飯、おしるこのほか、和菓子やあんこの材料として使われています。中でも大粒のものは「大納言」と呼ばれ、主に北海道で作られています。

◆えんどう

緑色、赤色、白色のものがあり、煮豆、甘納豆、みつ豆、豆大福などに使われています。大部分が海外からの輸入です。グリーンピースやさやえんどうは、豆が硬くなる前に収穫した若ざやです。

◆金時豆

赤紫色で細長い形のいんげん豆で、煮豆や甘納豆に使われています。主に北海道で作られています。煮込みやサラダなどいろいろな料理に使われています。

◆ひよこ豆

鳥のくちばしのような出っ張りがある「ひよこ」のような形をした豆です。日本では作られておらず海外から輸入されています。ホクホクした食感が特徴で、世界各地でスープやサラダなどいろいろな料理に使われています。

◆レンズ豆

凸レンズのような形をした小さな粒の豆です。日本では作られておらず海外から輸入されています。皮が薄くてすぐ煮える特徴があり、世界各地でスープやカレーなどいろいろな料理に使われています。

参考：公益財団法人日本豆類協会

今月の献立から

チリコンカーン

(作り方)

- ①大豆の水煮は湯通しする。
- ②にんにくはみじん切りにし、玉ねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。
- ③鍋に油を熱して、にんにくを炒め、香りが立ってきたら、挽き肉、切った玉ねぎ、にんじんを炒め、塩、こしょう以外の調味料を加える。
- ④③に大豆を加えて味が染み込むまでよく煮込み、塩、こしょうで味を調える。

チリコンカーンとは・・・

チリコンカーンはテキサス州発祥のメキシコ風アメリカ料理です。豆や挽き肉やトマトを煮込んで作られたスパイシーな料理です。給食ではスパイシーさを抑えています。

材料 4人分

大豆(水煮)	75g
豚挽き肉	100g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
にんにく	1/2片
油	小1(4g)
コンソメの素	小1/2(1.5g)
カットトマト缶	100g
水	大1小1/2(25cc)
ケチャップ	大1小1(20g)
ソース	小1(6g)
食塩	少々
こしょう	少々

