～太陽の子保育園～
2011.2.1

きゅうしょくだより

2月号

今月の目標
風邪に負けない
体力づくり

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが２月。風邪やインフルエンザが流行するこの季節。外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりととり、風邪に負けないよう気をつけましょう。

節分（せつぶん）…冬→春

節分とは、字のとおり季節の変わり目のことで、本来は、立春、立夏、立秋、立冬と、四季それぞれの前日を節分といいます。現在では、立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになり、例年２月３日頃巡ってきます。

豆まき

「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べる、という日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことをあらわしています。豆を食べるのは健康（まめ）に暮らせるようにという縁起によるものです。

いわし

地方によっては、焼いたイワシやメザシの頭を玄関に飾ったり、これらの魚を食べるという風習があります。焼いたときのにおいで鬼を追い払うという意味があり、またイワシは栄養があり、昔から悪いことを追い払う力があるとされていました。

ひいらぎ

ひいらぎの葉のトゲで、鬼の目を刺して、家の中への侵入を防ぐため、という意味があるそうです。

節分の行事はそれぞれの土地によって、その習わしの違いがみられます。

最近では、住宅事情もあり、このような光景はあまり見られなくなりましたが、園では節分に豆まきを行っています。

～調理保育をしました～ くま組「どら焼き」作り

先月12日に、くま組で「どらやき作り」にチャレンジ！6月に行った調理保育同様、ホットプレートを使って、皮から作りました。

まずは、たまご割りに挑戦！コンコンとたたいて、恐る恐るヒビのところから力を入れて…
力加減が難しいのですが、みんな上手に割っていました。
粉とたまご、牛乳、はちみつを入れて混ぜ、おたまを使いホットプレートに生地を流して、丸く焼きました。
焼いている間に、生クリームを泡立てたり、バナナを切ったりしました。
丸く焼けた生地に、お好みで泡立てた生クリーム、バナナ、みかん缶、小豆あんをのせて、もう1枚の生地でサンド！いろいろなどらやきができ上がりました。
ぱんだ組、らいおん組にもおすそわけをして食べ、小豆が苦手なおともだちも、自分で作ったどら焼きはペロリ♪と完食でした。

※調理保育の様子は、1/12の給食ブログをご覧ください。

作ってみませんか？
どら焼き

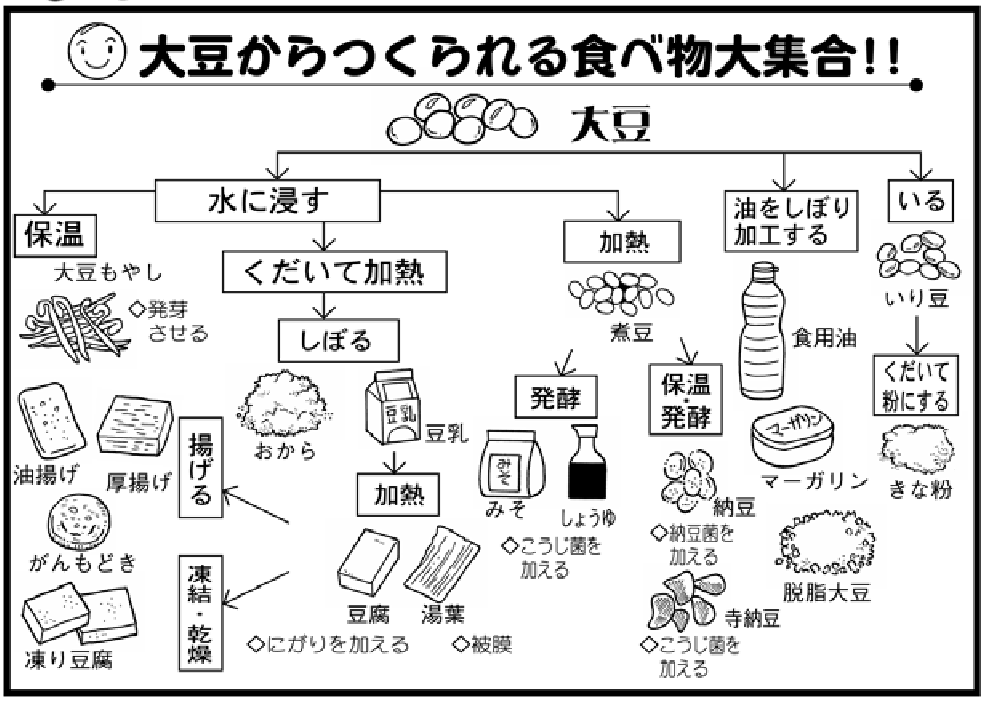
＜材料＞　6個分
- ﾎｯﾄｹｰｷMIX（無糖）200ｇ
- はちみつ　45g　(大さじ2強)
- 卵　2ヶ
- 牛乳　110cc(1/2ｶｯﾌﾟ強)
- サラダ油　適宜
- 小豆あん、生クリーム、果物等

＜作り方＞
① 卵、牛乳、はちみつ、ホットケーキMIXを混ぜる。
②フライパン（又はﾎｯﾄﾌﾟﾚｰﾄ）にサラダ油を敷き、余分な油をｷｯﾁﾝﾍﾟｰﾊﾟｰ等で拭き取る。
③生地を丸く(8cm程度)に流し弱火で両面こんがり焼く。
（ﾎｯﾄﾌﾟﾚｰﾄの場合、150～160℃）
12枚焼き、冷まします。
④お好みの具をサンドします。

畑のお肉
大豆

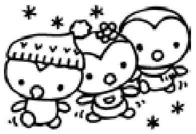
豆まきの豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと調理加工され食べられています。大豆からつくられるものは、どれも栄養満点！その上、とても消化吸収がよくなっています。
給食でも、いろいろな大豆製品を取入れたメニューがあります。

大豆からできている食品



☆大豆たんぱく質☆

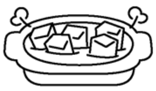
たんぱく質は、体内でアミノ酸に分解され、体を作る材料に再合成されますが、合成できないアミノ酸が８種類あります。このアミノ酸を「必須アミノ酸」といい、大豆にはこの必須アミノ酸が動物性のたんぱく質に負けないほど多く含まれています。
　また、大豆製品は、脳の活性にとてもよいのです。



献立紹介

★保育園の大豆製品を使ったメニューです★

★生揚げのグラタン★



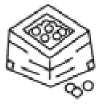
＜材料＞…子ども６人分

・生揚げ	240g
・サラダ油	小さじ1
・豚ひき肉	72g
・玉ねぎ	1/3ヶ
・えのきたけ	1/3ﾊﾟｯｸ
・しめじ	1/3ﾊﾟｯｸ
・ピーマン	2/3ヶ
・パプリカ（赤）	1/5ヶ
・酒	大さじ1
・三温糖	小さじ2
・味噌	大さじ1強
・みりん	大さじ1/2
・ピザチーズ	54g（2/3ｶｯﾌﾟ）

＜作り方＞
①生揚げは油抜きをして、サイコロ状に切る。
②玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカはみじん切り、えのきは2cm幅、しめじは軸を取りほぐす。
③サラダ油を熱し、ひき肉、②を一緒に炒め、水少々で煮る。
④調味料を③に加え、味付けをする。
⑤耐熱皿に①を並べ、④をのせ、チーズをのせ、オーブン（又はﾄｰｽﾀｰ）でこんがり焼く。
（180℃で10分程度　※機種による）

ピーマン、パプリカは炒めずに、チーズの上からのせて焼くと、彩りがきれいです♪

★大豆といりこのごまがらめ★

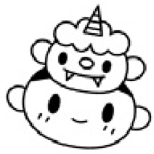


＜材料＞…子ども5人分

・炒り大豆	20ｇ
・かえり煮干	15ｇ
・黒砂糖	小さじ1
・みりん	小さじ1/2
・醤油	少々
・炒りごま	小さじ1/2弱

＜作り方＞
①ﾌﾗｲﾊﾟﾝ（又は鍋）でいりこと大豆を炒る。（弱火）
②調味料を入れて味をからめ、最後にごまを入れる。

★納豆とじゃこの天ぷら★

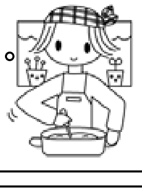


＜材料＞…子ども5人分

・ちりめんじゃこ	20ｇ
・納豆	30ｇ
・人参（千切り）	1/8本
・玉葱（ｽﾗｲｽ）	1/4個
・薄力粉　1/3ｶｯﾌﾟ	・卵　1/3ヶ
・水　35cc	・揚げ油

＜作り方＞
①薄力粉、卵、水で衣を作り、材料を混ぜる。
②おたま等で形を整えながら、170度の油で揚げる。

今月の給食は、大豆製品を使ったメニューを多く取り入れています。



平成22年度　2月分　予定献立表

太陽の子保育園

日／曜	献立名	材料名：熱や力になるもの	材料名：血や肉や骨になるもの	材料名：体の調子を整えるもの	おやつ 3時	おやつ 10時
1／火	フランスパン・ジャム マカロニグラタン 海藻サラダ ワンタンスープ バナナ	フランスパン／いちごジャム／マーガリン／マカロニ／なたね油／無塩バター／薄力粉／わんたんの皮／ごま油／さつまいも／水あめ／いりごま	鶏肉モモ／牛乳／プロセスチーズ／豚モモ肉／煮干し	玉葱／にんじん／しめじ／ブロッコリー／レタス／きゅうり／わかめ／干し椎茸／ねぎ／しょうが／チンゲンツァイ／りもやし／バナナ／みかんジュース	変り大学芋（煮干入） みかんジュース	牛乳（幼・乳）
2／水	ごはん 鰆の西京焼き 五色煮 磯和え かぶの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／三温糖／なたね油／板こんにゃく／せんべい	さわら／焼き竹輪／焼きのり（きざみのり）／油揚げ／牛乳／ﾖｰｸﾞﾙﾄ	しょうが／ごぼう／にんじん／れんこん／さやいんげん／はくさい／ほうれんそう／玉葱／かぶ／かぶ(葉)／りんご	ヨーグルト せんべい	牛乳（幼・乳）
3／木	赤鬼ごはん（テーブル たらこポテトサラダ つみれ汁 フルーツポンチ	水稲穀粒(精白米)／おおむぎ(押麦）／なたね油／蒸し中華めん／じゃがいも／マヨネーズ／三温糖／コッペパン／	鶏ひき肉／ウィンナー／うずら卵(水煮缶詰）／プロセスチーズ／たらこ／つみれ／きなこ／牛乳／炒り大豆／（たまご）	玉葱／にんじん／きゅうり／サラダ菜／だいこん／ねぎ／しょうが／海苔／みかん缶／パイン／もも缶／ぶどうジュース／	きなこ揚げパン 牛乳 （炒り大豆）	牛乳（幼・乳）
4／金	<ﾘｸｴｽﾄﾒﾆｭｰ> 五目ラーメン 納豆とじゃこの天ぷら 三色なます 果物（いちご・みかん）	中華めん(生)／なたね油／ごま油／とうもろこし(冷凍）／薄力粉／三温糖／精白米／いりごま	焼き豚／なると／ちりめんじゃこ／糸引納豆／たまご／牛乳	しょうが／ねぎ／にんじん／干し椎茸／チンゲンツァイ／りょくとうもやし／玉葱／にら／きゅうり／だいこん／いちご／みかん	おにぎり（わかめ・ごま） 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳）
5／土	ごはん ぶりのてりやき いそ煮 小松菜と白菜のおろしあえ さつま芋の味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖／さつまいも／クラッカー	ぶり／ひじき／さつま揚げ／油揚げ／かつお加工品(かつお節)／牛乳	にんじん／干し椎茸／さやいんげん／こまつな／はくさい／だいこん／玉葱／カットわかめ／グレープフルーツ／バナナ	クラッカー 果物（バナナ） 牛乳	牛乳（幼・乳）
7／月	ミックスサンド(ﾀﾏｺﾞ・ﾂﾅ) 白菜とりんごのサラダ カレーシチュー いよかん	食パン／マヨネーズ／なたね油／じゃがいも／無塩バター／薄力粉／ビーフン／ごま油	まぐろ(水煮ﾌﾚｰｸ)／たまご／豚モモ肉／ボンレスハム／牛乳	きゅうり／にんじん／りんご／はくさい／干しぶどう／にんにく／しょうが／玉葱／ブロッコリー／いよかん／きゃべつ／小葱	焼きビーフン 牛乳	牛乳（幼・乳）
8／火	ごはん めだいの香味焼き 切り干し大根の炒め煮 おひたし かぼちゃの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／三温糖／ごま(すりごま）／ごま油／なたね油／薄力粉／マーガリン	めだい／さつま揚げ／油揚げ／かつお加工品(かつお節)／生揚げ／牛乳／カッテージチーズ／たまご	しょうが／ねぎ／にんにく／にんじん／切干しだいこん／干し椎茸／さやいんげん／こまつな／キャベツ／西洋かぼちゃ／玉葱／りんご	チーズドッロプクッキー 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳）
9／水	ジャージャー麺 ﾋｼﾞｷと大根の中華酢和え ﾁﾝｹﾞﾝ菜とはんぺんのｽｰﾌﾟ みかん	蒸し中華めん／なたね油／ごま油／三温糖／かたくり粉／ごま(いり）／干し芋	豚ひき肉／かつお加工品(かつお節)／はんぺん／牛乳／ﾖｰｸﾞﾙﾄ	にんにく／しょうが／にんじん／玉葱／干し椎茸／たけのこ／ねぎ／きゅうり／ひじき／だいこん／きょうな／チンゲンツァイ／みかん	ヨーグルト 干し芋	牛乳（幼・乳）
10／木	里芋ごはん かれいの変わりソース 五目豆煮 野菜のごま和え 豆腐となめこの味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／さといも／薄力粉／かたくり粉／なたね油／三温糖／板こんにゃく／ごま(すりごま）／食パン／マヨネーズ	まがれい／大豆(国産､乾)／木綿豆腐／牛乳／ベーコン	にんじん／玉葱／ごぼう／干し椎茸／こんぶ／ほうれんそう／はくさい／葉ねぎ／なめこ／いちご／コーン	コーンマヨネーズトースト 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳）
12／土	しそひじきごはん おでん ごま味噌和え グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)／ごま(いり）／板こんにゃく／竹輪ふ／三温糖／ごま(すりごま）／クロワッサン	つみれ／焼き竹輪／さつま揚げ／がんもどき／はんぺん／うずら卵(水煮缶詰）／かに風味かまぼこ／牛乳	ひじき／こんぶ／にんじん／だいこん／こまつな／りょくとうもやし／グレープフルーツ	クロワッサン 牛乳	牛乳（幼・乳）
14／月	ごはん・手作りふりかけ 生揚げの和風グラタン ほうれん草のナムル せりのすまし汁 いよかん	水稲穀粒(精白米)／ごま(いり）／ごま油／なたね油／三温糖／焼きふ(観世ふ)／ビスケット／（ﾁｮｺｽﾌﾟﾚｰ）	ちりめんじゃこ／かつお加工品(かつお節)／生揚げ／豚ひき肉／プロセスチーズ／牛乳／生クリーム	あおのり／玉葱／えのきたけ／ぶなしめじ／青ピーマン／赤ピーマン／ほうれんそう／海苔／にんじん／せり／いよかん／ｸﾗﾝﾍﾞﾘｰ果汁	ﾊﾞﾚﾝﾀｲﾝゼリー ビスケット 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳）
15／火	黒糖ロールパン 鶏肉の変り焼き マカロニウインナソテー コーンサラダ カブのスープ バナナ	ロールパン／乾燥マッシュポテト／マヨネーズ／マカロニ／なたね油／とうもろこし(冷凍）／春巻きの皮／黒砂糖	鶏モモ肉／ウィンナー／牛乳	玉葱／ブロッコリー／きゅうり／キャベツ／にんじん／かぶ／かぶ(葉)／バナナ／りんご	りんご春巻き 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳）
16／水	ごはん めかじきの竜田揚げ じゃが芋のきんぴら 磯和え 大根の味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／なたね油／じゃがいも／ごま油／三温糖／せんべい	めかじき／焼きのり（きざみのり）／油揚げ／牛乳／ﾖｰｸﾞﾙﾄ	しょうが／ごぼう／にんじん／さやいんげん／はくさい／こまつな／だいこん／玉葱／バレンシアオレンジ／いちご／レモン果汁	ヨーグルト（いちごｿｰｽ） せんべい	牛乳（幼・乳）
17／木	中華丼 春雨サラダ 中華風ｺｰﾝｽｰﾌﾟ みかん	水稲穀粒(精白米)／なたね油／ごま油／かたくり粉／緑豆はるさめ／とうもろこし(ｸﾘｰﾑ)／フランスパン／グラニュー糖／マーガリン	豚モモ肉／なると／うずら卵(水煮缶詰）／ボンレスハム／たまご／牛乳	しょうが／たけのこ(ゆで)／にんじん／はくさい／にら／干し椎茸／きゅうり／ねぎ／チンゲンツァイ／みかん	カリカリトースト 牛乳	牛乳（幼・乳）
18／金	ほうとううどん がんもの煮つけ きゅうりとじゃこの酢の物 りんご	うどん(ゆで)／なたね油／三温糖／ごま(いり）／精白米／押し麦	鶏モモ肉／油揚げ／がんもどき／ちりめんじゃこ／豚ひき肉／牛乳	ごぼう／だいこん／にんじん／西洋かぼちゃ／ほんしめじ／ねぎ／こまつな／きゅうり／りんご／たまねぎ／パセリ（乾）	ミートライス 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳）
19／土	そぼろごはん（鮭・卵） 肉じゃが ゆかり和え 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)／ごま(いり）／なたね油／三温糖／じゃがいも／しらたき／チーズドック	しろさけ／たまご／豚モモ肉／木綿豆腐／牛乳	こまつな／玉葱／にんじん／さやいんげん／キャベツ／きゅうり／ゆかり／カットわかめ／ねぎ／バレンシアオレンジ	チーズドック 牛乳	牛乳（幼・乳）
21／月	胚芽食パン・はちみつ おから入りチキンナゲット コーンと人参のグラッセ ｱｯﾌﾟﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞサラダ 白菜とﾌﾞﾛｯｺﾘｰのスープ グレープフルーツ	ライ麦パン／はちみつ／マーガリン／じゃがいも／かたくり粉／なたね油／無塩バター／三温糖／こんにゃく／すりごま／ビスケット	おから(新製法)／鶏ひき肉／たまご／牛乳／飲むヨーグルト	玉葱／にんじん／コーン／レタス／きゅうり／レモン(果汁､生)／りんご／はくさい／ブロッコリー／グレープフルーツ	味噌田楽 棒ビスケット 飲むヨーグルト	牛乳（幼・乳）
22／火	ごはん さばの味噌煮 れんこんのきんぴら おひたし 春菊の味噌汁 いよかん	水稲穀粒(精白米)／三温糖／ごま油／じゃがいも／マヨネーズ／片栗粉／なたね油	まさば／かつお加工品(かつお節)／生揚げ／ボンレスハム／プロセスチーズ／するめ	しょうが／れんこん／にんじん／こまつな／りょくとうもやし／しゅんぎく／玉葱／いよかん／MIXベジタブル	カラフルポテト するめ 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳）
23／水	スパゲティミートソース 大根とツナのサラダ ひじきのスープ バナナ	スパゲッティ／なたね油／ごま油／かたくり粉／炒りごま／黒砂糖	豚ひき肉／プロセスチーズ／まぐろ缶詰(水煮)／ひじき／木綿豆腐／たまご／炒り大豆／煮干し／牛乳	にんにく(りん茎)／しょうが／セロリー／にんじん／玉葱／トマト缶詰(ホール）／だいこん／きゅうり／きょうな／バナナ／みかん	大豆といりこのごまがらめ 果物（みかん） 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳）
24／木	赤飯 豚肉のチーズロールフライ さつま芋のレモン煮 蒟蒻とﾎｳﾚﾝ草のごま和え はんぺんのすまし汁 いちご	精白米／もち米／ごま(いり）／薄力粉／パン粉(生)／なたね油／さつまいも／三温糖／こんにゃく／すりごま／グラニュー糖／無塩バター	ささげ(乾）／豚モモ薄切り／プロセスチーズ／たまご／はんぺん／生クリーム／牛乳／ジョア	レモン(果汁､生)／にんじん／ほうれんそう／玉葱／切りみつば／いちご	塩キャラメルケーキ ジョア	牛乳（幼・乳）
25／金	雑穀ごはん 鮭のねぎみそ焼き ごぼうスティック煮 きゅうりとわかめの酢の物 きのこ汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒）／あわ(精白粒)／おおむぎ(押麦）／なたね油／マヨネーズ／ごま油／三温糖／食パン／無塩バター	しろさけ／牛乳／たまご／	ねぎ／ごぼう／にんじん／きゅうり／生わかめ／玉葱／ぶなしめじ／えのきたけ／まいたけ／こまつな／りんご／オレンジジュース	ｵﾚﾝｼﾞ風味のﾌﾚﾝﾁﾄｰｽﾄ 牛乳	牛乳（幼・乳）
26／土	ごはん 中華風チキン かぼちゃの甘煮 三色ナムル ビーフンスープ はっさく	水稲穀粒(精白米)／ごま(いり）／ごま油／三温糖／ビーフン／せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／木綿豆腐／牛乳	玉葱／にんにく(りん茎)／しょうが／西洋かぼちゃ／こまつな／にんじん／りょくとうもやし／干し椎茸／ねぎ／はっさく	せんべい ミニゼリー 牛乳	牛乳（幼・乳）
28／月	カレーライス（麦飯） 大豆サラダ わかめスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米)／押麦／マヨネーズ／なたね油／じゃがいも／無塩バター／薄力粉／マカロニ／三温糖	豚肩(脂身付き)／脱脂粉乳／プロセスチーズ／大豆(国産､乾)／わかめ／牛乳／きなこ／プロセスチーズ	にんにく／しょうが／玉葱／にんじん／トマト缶詰(ホール）／りんご／ブロッコリー／きゅうり／チンゲンツァイ／バレンシアオレンジ	マカロニきなこ チーズ 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳）

節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらいたいものですね。

※献立は材料の都合、行事等により変更する場合があります。

★★今月の予定★★

3日：節分メニュー

4日：ﾘｸｴｽﾄﾒﾆｭｰ

7~10日：子育て試食会

24日：お誕生会

25日：調理保育（ぱんだ・くま）