



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てみましょう。

節分…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。

いわし

地方によっては、焼いたイワシやメザン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、昔から強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、家中への侵入を防ぐため、という意味があるそうです。

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。

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。

～らいおん組・調理保育～ 保育園のとうふドーナツ 作りをしました。

先月29日に、らいおん組で保育園のおやつ、「とうふドーナツ」作りをしました。1月からお風邪のない日があるので、午後の時間も使いました。

～午前～
今回は、先生が作って見せるお手本はナシ！先生の話を聞き、レシピを見て、読み、グループごとに生地作り。砂糖の計量、粉をふるう、豆腐の水切りをしてから、材料を混ぜます。よ～こねたら生地が出来あがり♪（生地をねかせている間に「包丁の練習」、野菜切りをしました）
～午後～
ねかせておいた生地を、ドーナツ型を使わず、手でドーナツの形にします。今日は園児全員分を作りました。

揚げ物は先生が担当。子どもたちは影らむ様子を見学。冷めたらチョコレートをつけて飾りつけ♪予想以上の出来！とっても上手にできました。

（園のホームページ 1/29の給食ブログに掲載）

（※ばんだ組・調理保育の様子1/17の給食ブログもご覧ください）

作ってみませんか？

とうふドーナツ (きなこ)

<材料> ～10ヶ分～
・薄力粉 180g (1 4/5カップ)
・バークグバグバ 小さじ2弱
・砂糖 40g (大さじ4 1/2)
・卵 1/2ヶ
・木綿豆腐 120g (2/5丁)

・揚げ油
・きなこ 大さじ2
・砂糖 大さじ2

<作り方>

- ①薄力粉とバークグバグバを合わせてふるっておく。
- ②とうふは水切りしておく。
- ③卵と砂糖をよく混ぜ、①、②を加えてよくこねて、ラップをしてねかせておく。
- ④160℃～170℃の油で返しながらかき混ぜながらこんがり揚げる。
- ⑤きなこ砂糖を混ぜたものをまぶす。

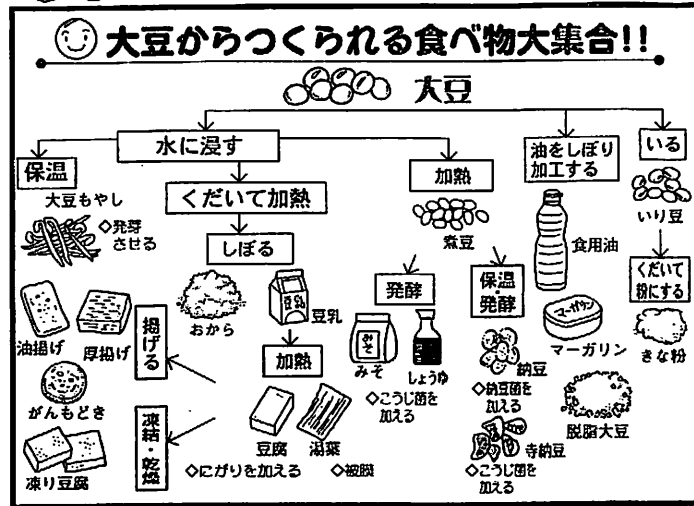
畑のお肉

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、脳の活性にとってもよいのです。



献立紹介

*子ども5人分=大人2人、子ども2人分くらいの量です。

★麻婆ライス★

<材料>…子ども5人分

- ・米 2合
- ・豆腐 300g (1丁)
- ・サラダ油 小さじ1強 (5g)
- ・にんにく みじん切り少々
- ・生姜 みじん切り少々
- ・豚挽肉 100g
- ・人参 1/4本 (40g)
- ・玉葱 1/3ヶ (65g)
- ・長葱 1/2本 (80g)
- ・干し椎茸 1枚 (2g) …もどしておく
- ・ピーマン 1ヶ (30g)
- ・砂糖 小さじ1弱 (2.5g)
- ・酒 小さじ1 (5g)
- ・味噌 小さじ1 (6g)
- ・醤油 大1小2 (30g)
- ・水 120cc
- ・片栗粉 大さじ1強 (10g)
- ・ごま油 小さじ1/2弱 (1.5g)

<作り方>

- ①豆腐は水切りをしておく。
- ②材料はみじん切りにしておく。調味料(砂糖・醤油)を混ぜておく。
- ③サラダ油で材料(にんにく～)を炒め、火が通ったら水を入れ煮て調味し、豆腐も入れてかるく煮る。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れて火をとめる。

★きなこ豆乳の和風ケーキ★

<材料>…子ども5人分

- ・小麦粉 50g
- ・バークグバグバ 小さじ1/2 (1.5g)
- ・きなこ 大さじ2強 (15g)
- ・サラダ油 大さじ1/2 (6.5g)
- ・砂糖 大2小1 (20g)
- ・たまご 1ヶ
- ・みりん 小さじ1 1/2 (9g)
- ・豆乳 25cc

<作り方>

- ①小麦粉、バークグバグバは混ぜておく。
- ②ボールに材料を全て入れ、混ぜ合わせる。
- ③アルミカップ(又はオーブンシートを敷いた天板)に生地を入れ、180℃のオーブンで15～20分焼く。

★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 (3g)
- ・みりん 小さじ1/2 (3g)
- ・醤油 少々
- ・炒りごま 小さじ1/2弱 (2g)

<作り方>

- ①万が一(又は鍋)でいりごと大豆を炒る。(弱火)
- ②調味料を入れて味をからめ、最後にごまを入れる。

平成20年 2月分 予定献立表

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ ^{3時} 10時
		熱やかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1/金	赤鬼ごはん ポテトサラダ いわしのつみれ汁 モンキーバナナ	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 三温糖	鶏ひき肉 ウィンナー うずら卵(水煎缶詰) プロセスチーズ つみれ 炒り大豆	玉葱・生葱 にんじん・こまつな きゅうり だいこん ねぎ・バナナ	アイスクリーム ぜんべい(炒り大豆) 牛乳(幼・乳)
2/土	ごはん さわらのごま焼き 里芋の炒め煮 おひだし 味噌汁(豆腐・えのき) オレンジ	水稲穀粒(精白米) ごま(すりごま) なたね油 さといも 三温糖 クロワッサン	さわら かつお節 木綿豆腐	にんじん ほうれんそう りよくとうもろこし 玉葱 えのきたけ 鶏ねぎ・オレンジ	クロワッサン 牛乳 牛乳
4/月	ごはん・納豆 生揚げの中確煮 かぼちゃの甘煮 大根の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) ごま油 三温糖 かたくり粉 焼きさ(頼世ふ) 蓮力粉	系引納豆 豚モモ肉 生揚げ うずら卵(水煎缶詰) プロセスチーズ たまご・牛乳	にんにく ねぎ・チンゲン菜 にんじん・かぼちゃ だけのこ・大根 干し椎茸・たまねぎ はくさい・りんご	チーズ蒸しパン 牛乳 牛乳
5/火	ぶどうパン ミートボール 花野菜サラダ カブとしめじのスープ グレープフルーツ	ぶどうパン パン粉(生) かたくり粉 なたね油 白玉粉 三温糖	豚ひき肉 脱脂粉乳 たまご 絹ごし豆腐 するめ	にんにく 玉葱・えのきたけ ブロッコリー カリフラワー かぶ・かぶ菜 グリアルフ	どうぶの白玉だんご するめ 牛乳 牛乳
6/水	雑穀ごはん めだいのゆず味噌焼き 五色煮 ごま和え 味噌汁(豆腐・わかめ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) あわ(精白粒) おおむぎ(押麦) 三温糖・すりごま なたね油・さつま芋	めだい 焼き竹輪 木綿豆腐 カットわかめ 煮干し	ゆず(果皮・生) ごぼう・ねぎ にんじん・もやし だけのこ さやいんげん こまつな・オレンジ	変り大学芋 牛乳 牛乳
7/木	ツナサンド 手と野菜のココロソテー ミネストローネ バナナ	食パン 無塩バター じゃがいも とうもろこし(冷凍) なたね油 ぜんべい	まぐろ水蒸し肉 豚モモ肉 ヨーグルト	きゅうり・たまねぎ にんじん・きゃべつ さやいんげん にんにく・セロリー セロリー・野菜ジュース 玉葱・バナナ	ヨーグルト ぜんべい 牛乳(幼・乳)
8/金	サーモンとほうれん草の クリームスパゲティ ひじき入り千切りサラダ たまごスープ みかん	スパゲティ なたね油 とうもろこし(冷凍) 無塩バター・片栗粉 薄力粉・ごま油 三温糖	さけ 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ひじき・かつお節 たまご・油揚げ	にんにく 玉葱・きゅうり にんじん・もやし マッシュルーム ほうれんそう・栗ねぎ たまご・油揚げ だいこん・みかん	いなりすし りんごジュース 牛乳
9/土	麻婆ライス 春雨サラダ チンゲン菜のスープ いよかん	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油 綿豆はるさめ	木綿豆腐 豚ひき肉 ボンレスハム	にんにく・にら しょうが・きゅうり にんじん・チンゲン菜 玉葱・ねぎ 干し椎茸 いよかん・バナナ	果物(バナナ) Caウエハース 牛乳 牛乳
12/火	わかめごはん 鶏の唐揚げ さつま芋の煮物 ほうれん草のナムル 味噌汁(白菜・油揚げ) いちご	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油 かたくり粉 なたね油 きんぎょ・三温糖 生卵	カットわかめ 鶏モモ肉 たまご きざみのり 油揚げ 生卵	ほうれんそう にんじん はくさい 玉葱 いちご みかん	杏仁豆腐 Feぜんべい 牛乳(幼・乳)
13/水	かりか(けぞろ・さか)の 白身魚のごまマヨネーズ焼 リンゴサラダ ワンタンスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター・ジャム 薄力粉・食パン	まがれい 豚モモ肉 たまご プロセスチーズ	えのきたけ・ねぎ ほうれんそう・干し椎茸 キャベツ・チンゲン菜 きゅうり・しょうが りんご・もやし にんじん・グレープフルーツ	青菜とたまごの雑炊 チーズ 牛乳(幼・乳)
14/木	五目うどん がんもの煮つけ しらす和え みかん	うどん(ゆで) なたね油 三温糖 薄力粉 マーガリン	豚モモ肉 さつま揚げ がんもどき しらす干し たまご	ごぼう・こまつな だいこん・ほうれん草 にんじん・もやし だけのこ(ゆで) ほうしめじ ねぎ・みかん・バナナ	JJFとN 竹のかがけ 牛乳 牛乳
15/金	カレーライス(製法) グリーンサラダ わかめスープ バナナ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター・ジャム 薄力粉・食パン	豚肩肉 脱脂粉乳 プロセスチーズ わかめ 木綿豆腐	にんにく・しょうが セロリー・りんご レタス・きゅうり 玉葱・きゃべつ にんじん・ブロッコリー トマト缶詰・こまつな	ジャムサンド 牛乳 牛乳
16/土	ごはん さばの味噌煮 れんごんのきんぴら おひだし 里芋の味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油 さといも	まさば かつお節 油揚げ	しょうが れんごん にんじん こまつな はくさい ねぎ・オレンジ	チーズドック 牛乳 牛乳

太陽の子保育園

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ ^{3時} 10時
		熱やかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18/月	あんかけチャーハン 大根ときゅうりの味噌和え ビーフンスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 ごま油 かたくり粉 三温糖 ビーフン・薄力粉	たまご 豚モモ肉 木綿豆腐 豆乳 たまご きなこ	しょうが・だいこん だけのこ・干し椎茸 にんじん・きゅうり もやし・チンゲン菜 チンゲンツアイ・ねぎ きくらげ・グレープ	きな粉と豆乳の和風ケーキ 牛乳 牛乳
19/火	ライ麦パン おから入りポテトコロッケ アスパラ入り野菜ソテー 白菜と春巻のソテー いよかん	ライ麦パン じゃがいも なたね油・コーン 薄力粉・無塩バター パン粉(生) 白玉粉	豚ひき肉 脱脂粉乳 おから たまご ショルダーベーコン 鶏モモ肉・豆腐	にんじん・しめじ 玉葱・だいこん キャベツ・こまつな ブロッコリー・ねぎ はくさい しゃもぎく・いよかん	白玉雑煮 牛乳 牛乳
20/水	ごはん めかじきの香味焼き 五目豆腐 ごま和え 味噌汁(かぶ・油揚げ) りんご	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 板こんにゃく 干し芋	系引納豆 豚モモ肉 生揚げ うずら卵(水煎缶詰) プロセスチーズ たまご・牛乳	にんにく ねぎ・チンゲン菜 にんじん・かぼちゃ だけのこ・大根 干し椎茸・たまねぎ はくさい・りんご	ヨーグルト 干し芋 牛乳(幼・乳)
21/木	チャーハン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニウインナーソテー 海苔サラダ コーンチルド オレンジ	フランスパン マーマレード マカロニ・薄力粉 なたね油・コーン じゃがいも 無塩バター・薄力粉	豚ひき肉 脱脂粉乳 たまご 絹ごし豆腐 するめ	にんにく しょうが 玉葱・にんじん 青ピーマン レタス オレンジ	いちごのババロア Caウエハース 牛乳(幼・乳)
22/金	焼きそば ミネソラダ はんぺんスープ バナナ	豚モモ肉 おのり たまご はんぺん 鮭フレーク 焼き海苔	ゆず(果皮・生) ごぼう・ねぎ にんじん・もやし だけのこ さやいんげん こまつな・オレンジ	にんじん 玉葱・ほうれん草 キャベツ・カリフラワー もやし 青ピーマン・きゅうり ブロッコリー・バナナ	のりまき(巻) 牛乳 牛乳
23/土	ごはん ぎんだらの西京焼き ぜんまいの煮つけ おろしあえ 味噌汁(にら・生揚げ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油	まぐろ水蒸し肉 豚モモ肉 ヨーグルト	きゅうり・たまねぎ にんじん・きゃべつ さやいんげん にんにく・セロリー セロリー・野菜ジュース 玉葱・バナナ	ヨーグルト ぜんべい 牛乳(幼・乳)
25/月	ゆかりごはん 油揚げの春巻き 煮豆(金時豆) きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁 みかん	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) なたね油・片栗粉 はるさめ・里芋 ごま油・三温糖 ロールパン	さけ 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ひじき・かつお節 たまご・油揚げ	にんにく 玉葱・きゅうり にんじん・もやし マッシュルーム ほうれんそう・栗ねぎ たまご・油揚げ だいこん・みかん	いなりすし りんごジュース 牛乳
26/火	ごはん 鮭の照焼き 切り干し大根の炒め煮 味噌和え(納豆・白菜) さつま芋の味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 さつま芋 スパゲティ	木綿豆腐 豚ひき肉 ボンレスハム	にんにく・にら しょうが・きゅうり にんじん・チンゲン菜 玉葱・ねぎ 干し椎茸 いよかん・バナナ	果物(バナナ) Caウエハース 牛乳 牛乳
27/水	ぶどうパン ミートグラタン フレンチサラダ ひじきのスープ グレープフルーツ	ぶどうパン マカロニ・片栗粉 なたね油 無塩バター 焼きさ(頼世ふ) 水稲穀粒(精白米) 薄力粉	豚ひき肉 プロセスチーズ ひじき たまご かつお節 みかん缶詰	にんにく・にんじん 玉葱・きゅうり トマト缶詰(ホール) ブロッコリー みかん缶詰・ほうれん草 キャベツ	おからチャーハン 飲むヨーグルト 牛乳
28/木	きびごはん めじろ じゃが芋のきんぴら こまつなのおひだし 味噌汁(豆腐・なめこ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) 薄力粉・ごま油 パン粉(生)・三温糖 なたね油・じゃが芋 オレンジ	たまご かつお節 木綿豆腐 牛乳	しょうが にんじん さやいんげん こまつな 玉葱・なめこ ねぎ・オレンジ	オートミールクッキー 牛乳 牛乳
29/金	カレーうどん 鶏豆腐のふわふわ煮 華風きゅうり バナナ	うどん(ゆで) なたね油 三温糖 薄力粉 マーガリン	豚モモ肉 油揚げ 凍り豆腐 たまご	玉葱・干し椎茸 にんじん・みつば だけのこ・きゅうり りよくとうもろこし ねぎ	カラフルポテだんご 牛乳 牛乳

かぜが流行しています

かぜをひかないために、帰宅直後に必ず手洗いとうがいをし、適度な水分をとらせてください。のどの乾燥も、かぜをひく要因の一つです。

★★今月の予定★★

*15日：調理保育
(くま組・らいおん組)

*21日：お誕生日会

※献立は材料の都合により変更する場合があります。