２がつのこんだて

　　　　　　　　　　　　　　　　　令和４年度　東山こども園

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 曜  日 | 日 | 副菜 | 主食 | 材料 | | 乳児おやつ | 幼児おやつ | 曜日 | 日 | 副菜 | 主食 | 材料 | 乳児おやつ | 幼児おやつ |
| 月 | 13  27 | 豚丼  はるさめサラダ  くだもの | おにぎり | 豚肉　玉ねぎ　人参　しらたき　ごぼう　土しょうが　にんにく　しょう油  ねぎ　マロニー　キャベツ　きゅうり  かにかまぼこ　コーン缶　マヨネーズ | | 菓子  牛乳  小魚 | 菓子  牛乳  小魚 | 月 | 6  20 | 筑前煮  にんじんしりしり  くだもの | おにぎり | 鶏肉　ごぼう　人参　しいたけ　さといも　れんこん　ちくわ　いんげん  人参　にら　ツナ　豆腐　たまご　もやし　にんにく | カレー昆布  　　　　ごはん  昆布佃煮　カレー粉　マヨネーズ | 菓子  牛乳  小魚 |
| ごはん | ごはん |
| 火 | 14  28 | 冬野菜のクリームシチュー  切り干し中華サラダ  くだもの | おにぎり | 鶏肉　じゃがいも　玉ねぎ　里芋　コーン缶　人参　シュールウ　ブロッコリー　切干大根　キャベツ　きゅうり  ハム　しょう油　酢　ごま油 | | かつお節と  ごまのごはん  かつお節　ごま　しょう油 | 菓子  牛乳  小魚 | 火 | 7  21 | たまごうどん  白菜のさきいかサラダ  くだもの | おにぎり | うどん　たまご　玉ねぎ　人参　鶏肉  ほうれん草　かまぼこ　油揚げ　土しょうが　かつお節　白菜　さきいか　セロリ　ハム　オリーブオイル　昆布茶 | パン  牛乳 | 菓子  牛乳  小魚 |
| ごはん | ごはん |
| 水 | 1  15 | 鶏肉のマーマレード焼き  納豆和え  わかめスープ  くだもの | おにぎり | 鶏手羽中　マーマレード　にんにく  納豆　白菜　きゅうり　チーズ　ドレッシング　わかめ　えのきだけ　麩　玉ねぎ　コンソメ　ごま油 | パン  牛乳 | | 菓子  牛乳  するめ | 水 | 8  22 | ポークビーンズ  そうめんサラダ  くだもの | おにぎり | 大豆　じゃがいも　マカロニ　豚肉　　玉ねぎ　人参　ケチャップ　ハヤシルウ  そうめん　きゅうり　ツナ　マヨネーズ | 菓子  牛乳  チーズ | 菓子  牛乳  チーズ |
| ごはん | ごはん |
| 木 | 2  16 | つみれ汁  大豆の揚げ煮  くだもの | おにぎり | さかなすり身　土しょうが　大根　人参　ごぼう　油揚げ　豆腐　みそ　ねぎ　大豆　ウインナー　コーン缶　じゃがいも　ケチャップ　片栗粉 | | 菓子  牛乳  小魚 | 菓子  牛乳  小魚 | 木 | 9 | さかなのカレーフライ  ごま和え  みそ汁  くだもの | おにぎり | キス　小麦粉　たまご　パン粉　カレー粉　マヨネーズ　白菜　ほうれん草　人参　ごま　ひじき　かつお節　豆腐　玉ねぎ　えのきだけ　もやし　みそ | 菓子  牛乳  小魚 | 菓子  牛乳  小魚 |
| ごはん | ごはん |
| 金 | 3 | 中華丼  マカロニサラダ  くだもの | ごはん | 豚肉　白菜　玉ねぎ　しいたけ　かまぼこ　むきエビ　きくらげ　ねぎ　紅しょうが　ごま油　中華スープ　マカロニ　じゃがいも　ハム　マヨネーズ | | レモンクッキー　牛乳  ホットケーキミックス  バター　レモン果汁 | | 金 | 10  24 | だいこんカレー  グリーンサラダ  くだもの | ごはん | 豚肉　大根　じゃがいも　玉ねぎ　人参　ルウ　福神漬け　キャベツ　ブロッコリー　ドレッシング | チョコサンド　牛乳  食パン　ココア　牛乳  砂糖　バター | |
| 土 | 4 | パン　牛乳 |  |  | |  |  | 土 | 25 | はっぴょう会 |  |  |  |  |
| 18 | はっぴょう会 |  |  | |  |  |
| 金 | 17 | たんじょう会　　菜の花ごはん　　焼肉  　　　　　　　　　　　　スパゲティサラダ　　すまし汁　　くだもの | | | | | | 菜の花　たまご　ごま　こめ　牛肉　ピーマン　玉ねぎ　土しょうが　しょう油　スパゲティ　キャベツ　きゅうり　ハム　マヨネーズ　豆腐　えのきだけ　かまぼこ　みつば | | | | | バレンタインチョコケーキ  牛乳 | |

　　　「鬼は外！」「福は内！！」　節分

　　　　　　　　　　　　　立春の前日2月3日は、節分です。厄除けに豆をまき鬼を払います。炒り豆は、健康に1年過ごせるように年の数だけ食べます。戸口に焼嗅（やいかがし）といってヒイラギにいわしの頭を刺したものを置きます。

ヒイラギのトゲといわしの臭いで鬼の侵入を防ぎます。

また、節分に食べると縁起が良いとされ日本全国に広まった恵方巻。神様のいる方向（今年は　南南東のやや右）を向いて、願い事を思いながら食べるとよいといわれています。

　　　　　恵方巻とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。

　　　　　七福神にちなんで7種類の具材を入れるとよいとされています。

【恵方巻の定番食材】

　　　　　　　　　　　きゅうり・・その名前から「9つの利」

　　　　　　　　　　　えび・・紅白の色から「めでたい」

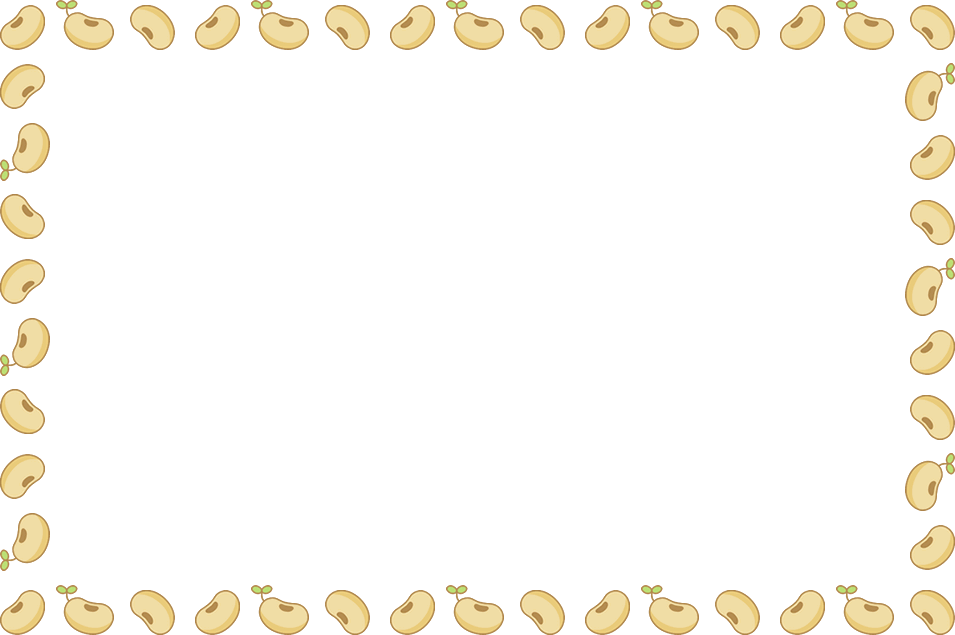
　　　　　　　　　　　桜でんぷ・・鯛をほぐしているから「めでたい」

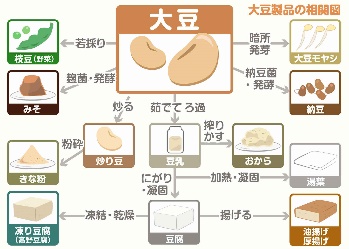
　　　　　　　　　　　かんぴょう・・細く長い形から「長寿」

　　　　　　　　　　　うなぎ、あなご・・力強さや長い姿から「出世」「長寿」

　　　　　　　　　　　しいたけ・・傘の形が陣笠（じんがさ）に似ていることから「護身」

　　　　　　　　　　　たまご・・黄色を金にみたて「金運」

“まめ”知識 ～大豆を食べよう～

　　大豆はマメ科のダイズ属にぶんるいされます。「畑の肉」ともいわれ

たんぱく質を豊富に含んでいます。大豆というと一般的には黄大豆を

さしますがその他にも青大豆（きなこ）、黒大豆（黒豆）

などがあります。

　　　★大豆からできている食べ物

　　　　　・豆乳、豆腐、油揚げ、がんも、高野豆腐、おから

　　　　　・大豆を若い（青い）うちに収穫したものが枝豆です

　　　　　・大豆から　みそ、しょう油などの調味料がつくられます

　　　　　・納豆、もやし、きなこも大豆製品です

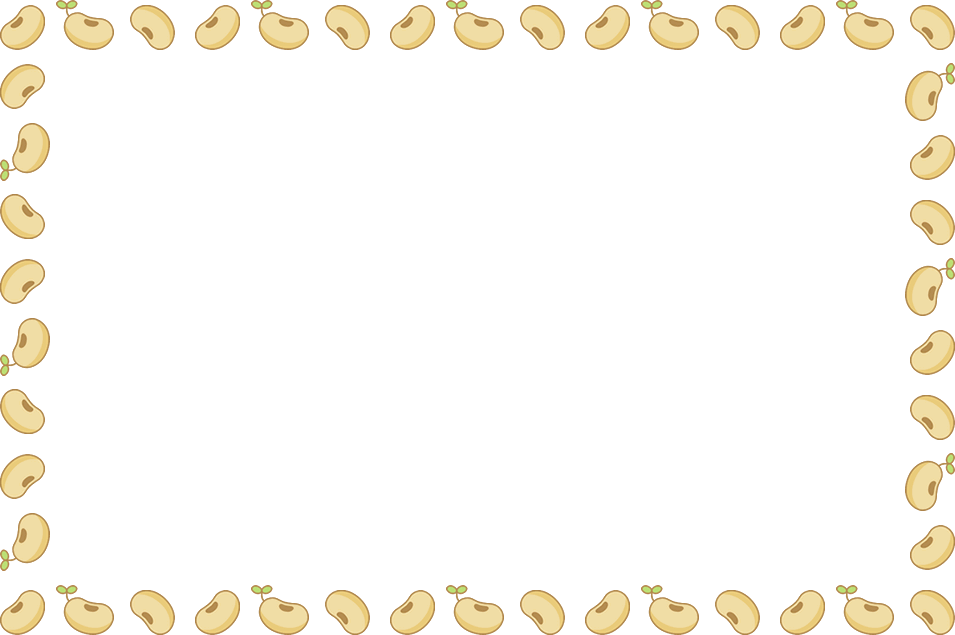
★大豆を食べるとこんないいことが !(^^)!

　　　　　・良質な植物性たんぱく質を含み、これぞ「畑の肉」といわれる理由です

　　　　　・カルシウム、鉄などのミネラルをバランスよくふくんでいます

　　　　　・ビタミン類が豊富で油とあわせてとることで吸収がよくなります

　　　　　・食物繊維がたっぷり含まれています。大豆そのままか、おからを食べましょう





旬の食材　おもしろ雑学

　　　　　　カリフラワー

カリフラワーはキャベツの仲間で、食べる部分は花の芽。

カリフラワーと似た野菜にブロッコリーがありますが、

ブロッコリーは花芽が発達してつぼみになったもの。

ちなみにカリフラワーは単色野菜にも

かかわらず、ビタミンⅭの含有量が

野菜の中でもトップクラスです。

　　　　食育クイズ

　　　Q　パンは外来語ですが、もとはどこの国の言葉？

1. ②　　　　　　③

　　　　　　フランス　　　　アメリカ　　　ポルトガル

　　　Ａ　　③

　　　　　　西洋式の小麦粉を発酵させて作るパンは

　　　　　　１５世紀半ばにポルトガルから伝わりました。

　　　　　　ポルトガル語でパンはpao。これがパンという

　　　　　　言葉のもとになっています。