

2月		お昼のこんだて	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料	おやつ	
日	曜日		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの			
★	1	土	麻婆丼・春雨スープ	豆腐・豚ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・もやし・チンゲン菜	油・砂糖・片栗粉・ごま油	しょうゆ・コンソメ・塩	お茶 お菓子
	3	月	≪節分の日≫ 鬼の金棒バーグ・ブロッコリーのおかかあえ・うち豆のみそ汁・みかん	鶏ひき肉・豆腐・かつおぶし・打ち豆・みそ	人参・玉ねぎ・ひじき・ごぼう・しょうが・ブロッコリー・白菜・小松菜・みかん	砂糖・片栗粉・油・里いも	酒・塩・しょうゆ・みりん・だし汁	お茶 節分おにぎり
	4	火	カレイのカレー揚げ・即席漬け・みそ汁	カレイ・油揚げ・みそ	きゅうり・キャベツ・人参・長ねぎ・小松菜	片栗粉・油	カレー粉・みりん・しょうゆ・塩・だし汁	牛乳 スノーボールクッキー
	5	水	肉じゃが・和風サラダ・りんご	豚肉・かつおぶし	玉ねぎ・人参・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・りんご	じゃがいも・油・砂糖・ごま油・しらたき	しょうゆ・みりん・だし汁・酢	メグミルクCa鉄牛乳 ジャムサンド
	6	木	鶏肉のみそ漬け焼き・すき昆布の炒り煮・にら卵汁	鶏もも肉・みそ・さつま揚げ・鶏卵	すき昆布・人参・干しいたけ・にら・えのきたけ	油・砂糖・しらたき	酒・みりん・しょうゆ・だし汁・塩	お茶 ヨーグルト
	7	金	炒り豆腐・中華サラダ・みかん	豆腐・鶏ひき肉・ちくわ・わかめ	干しいたけ・玉ねぎ・人参・ひじき・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・みかん	油・砂糖・ごま油	しょうゆ・塩・酢	牛乳 お菓子
★	8	土	豚丼・野菜汁	豚肉・みそ	玉ねぎ・小松菜・えのきたけ・人参・長ねぎ	しらたき・砂糖・じゃがいも	しょうゆ・酒・だし汁	お茶 お菓子
	10	月	車麩の卵とじ・切干大根とツナの和え物・りんご	豚肉・鶏卵・ツナ缶	干しいたけ・ごぼう・玉ねぎ・人参・ほうれん草・切干大根・きゅうり・りんご	串麩・油・砂糖・ごま油・しらたき	みりん・しょうゆ・塩・だし汁・酢	牛乳 お菓子
	12	水	ちくわの磯辺揚げ・キャベツの塩昆布漬け・かき卵コーンスープ・焼きのり	ちくわ・青のり・焼きのり・鶏卵・塩昆布	キャベツ・きゅうり・クリームコーン缶・ホールコーン缶・玉ねぎ	小麦粉・油・片栗粉	塩・コンソメ	メグミルクCa鉄牛乳 ミニスナックパン
	13	木	サバのみそ煮・ほうれん草のおひたし・けんちん汁・みかん	サバ・みそ・豆腐	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・コン・ごぼう・大根・長ねぎ・みかん	砂糖・じゃがいも・しらたき	みりん・しょうゆ・塩・だし汁	お茶 天かすおにぎり
	14	金	≪バレンタインデー≫ カレー・ブロッコリーサラダ・りんご	鶏もも肉	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・りんご	じゃがいも・油・マヨネーズ	カレーパウダー・トマトケチャップ・酢・塩	牛乳 ブラウニー
★	15	土	中華丼・わかめスープ	豚肉・かまぼこ・わかめ	白菜・人参・玉ねぎ・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・小松菜・えのきたけ・コーン缶	油・片栗粉・ごま油	中華だし・塩・しょうゆ・コンソメ	お茶 お菓子
	17	月	麻婆豆腐・三色ナムル・みかん	豆腐・豚ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・みかん	油・砂糖・片栗粉・ごま油	しょうゆ・酢	メグミルクCa鉄牛乳 りんごジャムサンド
☀	18	火	≪お誕生会≫ ジャージャーうどん・もやしの中華和え・コンソメスープ・ぶどうゼリー	鶏ひき肉・みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・長ねぎ・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・キャベツ・えのきたけ	砂糖・油・片栗粉・ごま油・ゼリー	しょうゆ・コンソメ・塩	りんごジュース かぼちゃケーキ
	19	水	≪食育の日≫ プリのたれカツ・白菜のみもみ漬け・新潟の冬野菜汁・みかん	プリ・豆腐	白菜・人参・塩昆布・キャベツ・大根・長ねぎ・とう菜・みかん	小麦粉・パン粉・油・砂糖	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	お茶 ヨーグルト
	20	木	はくさいの豆乳シチュー・大根サラダ・ごまふりかけ	鶏肉・無調整豆乳・ツナ缶	白菜・玉ねぎ・人参・ぶなしめじ・ブロッコリー・大根・小松菜	じゃがいも・油・米粉・砂糖・ごま油・ごま	コンソメ・塩・酢・しょうゆ	お茶 ツナおにぎり
	21	金	マスの照り焼き・白和え・みそ汁	マス・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ	ほうれん草・春菊・人参・大根	ごま・砂糖	しょうゆ・みりん・酒・塩・だし汁	オレンジジュース りんご
	25	火	肉豆腐・小松菜の磯香和え・ひじきふりかけ	豆腐・豚もも肉・のり・ひじき	人参・白菜・玉ねぎ・えのきたけ・小松菜・もやし	油・砂糖・しらたき・ごま	だし汁・しょうゆ・みりん	牛乳 スナック
	26	水	中華風ローストチキン・カラフルサラダ・卵入りわかめスープ	鶏もも肉・ミックスビーンズ・わかめ・鶏卵	玉ねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・人参・長ねぎ	ごま・ごま油・じゃがいも・マヨネーズ	みりん・しょうゆ・塩・コンソメ	牛乳 お菓子
	27	木	ウインナーとさつまいものフリッター・かぶ漬け・みそ汁・焼きのり	ウインナー・豆腐・みそ・焼きのり	ホールコーン缶・人参・かぶ・きゅうり・玉ねぎ・小松菜	さつまいも・ホットケーキミックス・小麦粉・油	塩・だし汁	メグミルクCa鉄牛乳 ミニスナックパン
	28	金	豚肉と大豆の揚げ煮・チンゲン菜とわかめのスープ・りんご	豚肉・大豆・わかめ	人参・たけのこ水煮・干しいたけ・ピーマン・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・りんご	片栗粉・油・じゃがいも・砂糖・しらたき	酒・しょうゆ・塩・カレー粉・コンソメ	お茶 おかかおにぎり
★	29	土	カレーライス・キャベツとツナのサラダ	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・キャベツ	じゃがいも・油・マヨドレ	カレーパウダー・トマトケチャップ・塩	お茶 お菓子

※献立内容を変更する場合があります。 ★土曜日は完全給食です。 ※行事等で完全給食の日は ☀ マークを付けています。 発行：ほのぼの保育園

2020 2月 きゅうしよくたより



2月3日は、節分です。冬から春への季節の変わり目が立春ですが、その前日を季節の節を分けるといった意味で「節分」と呼んでいます。

この時期は、季節の変わり目で不順な天候が続くため、病気になりやすく、「体の中から邪気（病気）を追い払う」といった願いを込めて豆をまき、鬼を追い払って福の神を迎えます。

豆まきには大豆を用いますが、大豆は「畑の肉」と言われ、たんぱく質やビタミンが多く、貧血予防の鉄、食物せんいやカルシウムも含まれています。

節分に限らず、大豆や大豆製品（豆腐・油揚げや納豆など）を毎日食べるなど、普段から健康な体づくりを心がけましょう！



家族みんなで健康チェック

- ・疲れやすい → ビタミンB1をたっぷりとりましょう！
(大豆、豚肉など)
- ・便秘をする → 食物せんいが不足かも！？
(根菜類、海そうなど)
- ・体が冷える → たんぱく質が不足かも！？
(肉、魚、卵、大豆など)



うち豆のみそ汁

節分献立として、「うち豆のみそ汁」を提供します。うち豆は新潟の伝統的な大豆の保存食で、各家庭で水につけた大豆を白臼の上のにせ、木槌でたたいて潰して作っていました。

乾燥大豆のように水で戻す手間が省けることから、調理も簡単です。煮物や汁物の具材に最適なうち豆、ご家庭でも常備してみませんか？

食育の日

「新潟の冬野菜汁〜とう菜入り〜」

新潟の冬野菜汁の材料のひとつ、「とう菜（冬菜）」は、食卓に彩りを添え、ビタミンの供給源として重要な野菜の一つです。

とう菜は、小松菜の一種で、新潟の厳しい気候条件のもと栽培され様々な種類がありますが、中央区で生産される女池菜は有名です。新潟の雪の下でじっと時を待っていた女池菜は、春の訪れとともに「とう（花茎）」を伸ばします。この「とう」が風味の源で、豊かな甘味とほろ苦さが特徴です。

