



# 2がつのこんだて



## 「家族でお手軽クッキングウ〜！！〜恵方巻〜」

今回は2日(火)の節分メニューの「恵方巻」を紹介したいと思います。

恵方巻は、節分にその年の恵方(最も良いとされる方角)を向いて食べると縁起が良いと言われています。食べている最中に話すと運が逃げてしまう為、願い事をしながら無言で食べます。また、切らずに一本を食べるのには、「縁を切らない」という意味が込められています。ご家庭ではお子様が好きな具材を入れて、一緒に巻くなどして作ってみてください。令和3年の恵方は、『南南東』です。

### 【材料(子ども4人分)】

ごはん	茶碗2杯	卵	2個
すし酢	大さじ2	砂糖	適量
かにかま	4本	(お好みの味の卵焼きを作る。)	
きゅうり	1/2本	焼き海苔	2枚
		(1/2に切る。)	

### 【作り方】

- ① ごはんが温かいうちにすし酢を入れ、混ぜ合わせる。
- ② きゅうりと卵焼きは、かにかまと同じくらいの長さに棒状に切っておく。
- ③ 巻きすに海苔をのせ、その上に①を手前半分に平たくのせていく。
- ④ かにかま、きゅうり、卵焼きを手前側に寄せて、横向きに並べていく。
- ⑤ 手前の海苔を巻きすごと持ち上げ、③を包み込み、押さえる。
- ⑥ 巻きすを海苔からはがし、はみ出た海苔を巻き、出来上がり。

今月の旬の食材…菜の花・セロリ・小松菜・ブロッコリー・大根・水菜・カリフラワー・にら・かぶ・ぼんかん・いよかん・はっさく・レモン・いちご・キウイフルーツ  
清見オレンジ・サワラ・タラ・ワカサギ

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
15	月	豚丼 大根と水菜のサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 果物	胚芽スティック ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、じゃが芋 コーンフレーク	豚肉、ヨーグルト 牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍 絹さや、大根、水菜、コーン フルーツ缶、果物	海藻類
2	火	《節分メニュー》 節分カレー 小松菜としらすのおかか和え いわしのつみれ汁 果物	野菜スナック 恵方巻 牛乳	精白米、さつまい	豚挽き肉、大豆 しらす、かつお節 いわしつみれ、卵 かにかま、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、小松菜 もやし、生姜、海苔、きゅうり 果物	きのこ類
3	水	わかめごはん 豚肉の生姜焼き 人参サラダ 味噌汁(大根・しめじ) 果物	ソフトせんべい 大学芋 牛乳	精白米、ごま さつまい	豚肉、牛乳	わかめ、玉葱、生姜、人参 もやし、大根、しめじ、葱、果物	豆類
4 18	木	麦ごはん 魚の照り焼き きゅうりの酢の物 味噌汁(豆腐・なめこ) 果物	紫いもチップ 肉まん 牛乳	精白米、押麦 米粉	サワラ 絹ごし豆腐 豚挽き肉、牛乳	きゅうり、わかめ、人参 なめこ、葱、筍、椎茸、果物	緑黄色 野菜
5 19	金	ごはん 大根と鶏肉の煮物 ひじきサラダ 味噌汁(玉葱・油揚げ) 果物	きなこウエハース クリームチーズトースト 牛乳	精白米、食パン バター	鶏肉、油揚げ クリームチーズ 牛乳	大根、人参、絹さや、椎茸 いんげん、ひじき、きゅうり 玉葱、果物	芋類
6 20	土	豚肉チャーハン もやしのナムル 中華スープ(豆腐・椎茸・にら) パイン缶	赤ちゃんせんべい おやつカステラ 牛乳	精白米、ごま	豚挽き肉 絹ごし豆腐、牛乳	玉葱、人参、ピーマン もやし、ほうれん草、椎茸 にら、パイン缶	海藻類
8 22	月	ハヤシライス 豆菜サラダ ココロスープ(じゃが芋・人参・いんげん) 果物	サクッとあられ あんずケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 ホットケーキミックス バター、ジャム	豚肉、大豆 ベーコン、牛乳	玉葱、小松菜、人参 コーン、いんげん、果物	淡色 野菜
9	火	サンドイッチ(ツナ・たまご) チキンソテー(トマト味) キャベツサラダ かぶスープ(かぶ・かぶの葉・しめじ) 果物	おこめのすなっく 塩昆布おにぎり 牛乳	サンドイッチパン マヨドレ、精白米	ツナ、卵 鶏肉、牛乳	玉葱、トマト缶、きゅうり キャベツ、人参、しめじ、かぶ かぶの葉、塩昆布、果物	豆類
10 24	水	ごはん ハンバーグ 三色サラダ キャベツスープ(キャベツ・ベーコン) 果物	赤ちゃんせんべい たぬきうどん 牛乳	精白米、うどん 揚げ玉	豚挽き肉、木綿豆腐 ベーコン かまぼこ、牛乳	玉葱、ブロッコリー、コーン 人参、キャベツ、わかめ、果物	芋類
12 26	金	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草とえのきのおひたし 味噌汁(わかめ・玉葱) 果物	カルテツウエハース シュガートースト 牛乳	精白米 食パン、バター	生揚げ、鶏挽き肉 牛乳	玉葱、人参、筍、いんげん 椎茸、ほうれん草、えのき わかめ、果物	魚介類
13 27	土	コーン五目ラーメン チーズ わかめサラダ みかん缶	動物ビスケット 豆乳ドーナツ 牛乳	中華麺、ごま	豚挽き肉、チーズ ハム、牛乳	もやし、人参、葱、白菜 わかめ、きゅうり、みかん缶	豆類
16	火	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) チキンカツ コールスロー きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ・パセリ) 果物	野菜スナック ゆかりおにぎり 牛乳	食パン、ジャム 小麦粉、パン粉 精白米	鶏肉、牛乳	キャベツ、人参、コーン 椎茸、しめじ、えのき パセリ、ゆかり、果物	芋類
17	水	《誕生会メニュー》 チキンピラフ コーン入りコロケ ブロッコリーサラダ コンソメスープ(白菜・えのき・ベーコン) 果物	赤ちゃんせんべい いちごモンブラン 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、じゃが芋 バター ホットケーキミックス あんこ、ジャム	鶏挽き肉、豚挽き肉 牛乳、ベーコン 豆乳ホイップ	玉葱、人参、パセリ、コーン ブロッコリー、もやし、白菜 えのき、いちご、果物	海藻類
25	木	ごはん 魚の西京焼き 小松菜のごま和え 具沢山すまし汁(大根・ごぼう・人参・油揚げ・万能葱) 果物	さくさくボンせん きのこスパゲティー 牛乳	精白米、ごま スパゲティー	カジキ、ベーコン 油揚げ、牛乳	小松菜、人参、コーン 大根、ごぼう、万能葱 えのき、しめじ、椎茸、果物	芋類

は1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:530cal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2mg

・3歳以上児 エネルギー:560cal・たんぱく質:21g・脂質:18g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2mg

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

# 延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、ひじきスティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、ココアケーキ 豆乳どーナッツ、ハニードーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	ソフトせんべい、赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびまるせん、ひじきあられ 等
木	ビスケット	ミルクスティック、ひじきスティック、カル鉄スティック 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	野菜スナック、海藻スナック、紫いもチップ、畑のスナック カリポテスナック 等

+麦茶(100~150mL)