



2がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキングウ〜！！〜恵方巻〜」

今回は2日(金)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6年の恵方は、『東北東』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
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。

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	
1 15 29	木	ごはん ハンバーグ 三色サラダ 大根スープ(大根・ベーコン) 果物	野菜スティック しょうゆラーメン 牛乳	精白米、パン粉 中華麺	豚挽き肉、木綿豆腐 ベーコン、なると 牛乳	玉葱、きゅうり、コーン、人参 大根、わかめ、果物	芋類
2	金	《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(つみれ・わかめ・生姜) 果物	ねじりん棒 恵方巻 麦茶	精白米、さつま芋	豚挽き肉、しらす かつお節 いわしつみれ、卵 かにかまぼこ	玉葱、ピーマン、人参 小松菜、もやし、生姜、わかめ きゅうり、海苔、果物	きのこ類
3 17	土	ミートソーススパゲティー きゅうりとツナのサラダ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱・パセリ) みかん缶	動物ビスケット 豆乳どーなっつ 牛乳	スパゲティー じゃが芋	豚挽き肉、ツナ 牛乳	玉葱、人参、トマト缶 きゅうり、パセリ、みかん缶	海藻類
5 19	月	鶏丼 大根と水菜のサラダ 味噌汁(えのき・わかめ) 果物	紫いもチップ りんごケーキ 牛乳	精白米、ジャム ホットケーキミックス	鶏肉、牛乳、豆乳	玉葱、人参、椎茸、筍 絹さや、大根、水菜 コーン、えのき、わかめ、果物	魚介類
6 20	火	黒糖パン 鶏肉のトマト煮 小松菜とベーコンのサラダ オニオンスープ 果物	まあるいクラッカー 塩おにぎり 牛乳	黒糖パン じゃが芋、精白米	鶏肉、ベーコン 牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム トマト缶、小松菜、コーン パセリ、海苔、果物	豆類
7	水	ごはん 魚の竜田揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁(大根・油揚げ) 果物	畑のスナック きのこスパゲティー 牛乳	精白米 スパゲティー	サワラ、油揚げ ベーコン、牛乳	生姜、ほうれん草、人参 もやし、海苔、大根、えのき しめじ、椎茸、果物	芋類
8 22	木	ごはん 魚のパン粉焼き ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(豆腐・しめじ) 果物	ミレービスケット 大根もち 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、ごま マヨドレ、上新粉	カジキ、絹ごし豆腐 牛乳	青のり、ひじき、人参、コーン きゅうり、しめじ、大根、果物	肉類
9	金	ごはん 八宝菜 春雨サラダ コーンわかめスープ 果物	ねじりん棒 ピザトースト 牛乳	精白米、春雨 ごま、食パン	豚肉、なると、ハム チーズ、牛乳	白菜、玉葱、人参、椎茸、筍 きくらげ、きゅうり、わかめ コーン、ピーマン、果物	芋類
10 24	土	焼うどん きゅうりサラダ チーズ すまし汁(わかめ・玉葱) ぱいん缶	えび小判 おやつカステラ 牛乳	うどん	豚肉、ハム チーズ、牛乳	キャベツ、人参、もやし きゅうり、コーン、わかめ 玉葱、ぱいん缶	魚介類
13 27	火	サンドイッチ(ツナマヨ・カレーポテト) チキンソテー コールスロー かぶスープ(かぶ・かぶの葉・しめじ) 果物	えびせんべい 塩昆布おにぎり 牛乳	サンドイッチパン マヨドレ、じゃが芋 精白米	ツナ、鶏肉、牛乳	人参、キャベツ、コーン かぶ、かぶの葉、しめじ 塩昆布、果物	豆類
14 28	水	ごはん 魚の味噌チーズ焼き わかめサラダ すまし汁(小松菜・しめじ) 果物	赤ちゃんせんべい アメリカンドック 牛乳	精白米 ホットケーキミックス	カジキ、チーズ、ハム 魚肉ソーセージ 豆乳、牛乳	わかめ、人参、きゅうり 小松菜、しめじ、果物	芋類
16	金	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ひじきサラダ 味噌汁(なめこ・葱・わかめ) 果物	ねじりん棒 きなこトースト 牛乳	精白米、食パン バター	鶏挽き肉、きなこ 牛乳	玉葱、人参、大根、筍 椎茸、ひじき、きゅうり、なめこ 葱、わかめ、果物	魚介類
21	水	《誕生会メニュー》 チキンライス コーン入りコロケ 人参サラダ 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 豆腐ガトーショコラ 牛乳	精白米、じゃが芋 小麦粉、パン粉 ごま	鶏挽き肉、豚挽き肉 ベーコン、純ココア 絹ごし豆腐、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、コーン もやし、白菜、えのき、果物	海藻類
26	月	ハヤシライス ブロッコリーサラダ キャベツスープ(キャベツ・人参) 果物	紫いもチップ お好み焼き 牛乳	精白米、小麦粉 マヨドレ	豚肉、豚挽き肉 かつお節、牛乳	玉葱、ブロッコリー、コーン カリフラワー、キャベツ、人参 青のり、果物	きのこ類

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:510kcal・たんぱく質:20.4g・脂質:15.3g・カルシウム:193mg・鉄:1.7mg・食塩:1.7mg

・3歳以上児 エネルギー:570kcal・たんぱく質:22.8g・脂質:17.1g・カルシウム:213mg・鉄:1.8mg・食塩:1.8mg

☆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、野菜スティック、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、豆乳マドレーヌ 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびせんべい、ひじきあられ、えび小判 等
木	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、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
金	スナック	きなこウエハース、紫いもチップ まあるいクラッカー、畑のスナック 等

+麦茶(100~150mL)