



2月こんだてひょう

【全施設共通】 ※調理加工品を使用した場合は主な材料名を記入しています。

幼稚園

日 よ う び	こ ん だ て	ざ い り よ う			え い よ う り よ う		ひ と く ち メ モ
		あ か い ろ	き い ろ	み ど り	熱 量	カ ル シ ウ ム	
1 水	ハヤシライス・ぎゅうにゅう ごぼうサラダ・ヨーグルト	ツナ・ぎゅうにく ぎゅうにゅう・チーズ ヨーグルト・ひじき	こめ・さとう・ごま・あぶら マヨネーズ	たまねぎ・ごぼう グレープ・ス・りんご にんじん・しめじ	616	338	ごぼうはお腹のそうじをししてくれる食物せんいが多いです。
2 木	むぎごはん・ぎゅうにゅう ホイコーロー・かきたまスープ パイン	とうふ・みそ・ぶたにく ベーコン・たまご ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・かたくりこ さとう・ごまあぶら	ほくさい・きやべつ しるねぎ・しょうが たけのこ・にんにく にんじん・ニラ・パイン しめじ	490	179	豚肉は中国料理のひとつで、豚肉と野菜をみそで味付けし炒めたものです。
3 金	ごはん・ぎゅうにゅう こまつなのソーテー・けんちんじる いわしのかばやき・せつぶんまめ	だいたい・とうふ あぶらあげ・いわし ベーコン・とりにく ぎゅうにゅう	こめ・さといも・かたくりこ さとう・あぶら・ごま	だいこん・ねぎ・ごぼう こまつな・にんじん・しめじ	499	238	節分には、年の数だけ豆を食べる風習があります。
6 月	パン・ぎゅうにゅう ひよこまめのトマトに・オムレツ プロコリー チョコレートクリーム	だいたい・ひよこ豆・ベーコン オムレツ・ぎゅうにゅう	パン・じゃがいも・バター チョコクリーム マヨネーズ	たまねぎ・にんにく・トマト にんじん・プロコリー マヨネーズ	510	202	ひよこ豆の名前は形がヒヨコの頭に似ていることから、この名前がつけました。
7 火	むぎごはん・ぎゅうにゅう うのはなひかり・かすじり さわらびきょうやき・ふりかけ	みそ・さわら・ひらてん ちくわ・ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・さといも さとう・おから・あぶら	だいこん・ねぎ・ごぼう にんじん・しいたけ・しめじ	488	170	おからは大豆から豆乳をしぼった後に残ったものです。
8 水	むぎごはん・ぎゅうにゅう マーボー豆腐 チンゲンサイのちゅうかいため オレンジ	とうふ・みそ・ぶたにく ベーコン・ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・かたくりこ さとう・ごまあぶら	ねぎ・しょうが・たけのこ にんにく・チンゲンサイ にんじん・オレンジ しいたけ・エリンギ	481	284	チンゲンサイは中国野菜のひとつで、カロテンが豊富です。
9 木	さけなめし・ぎゅうにゅう さといものみそに はくさいのびたし・たまごやき	あつあげ・あぶらあげ・みそ ぶたにく・たまごやき ぎゅうにゅう・さけ	こめ・さといも・さとう ごま・あぶら	いんげん・ほくさい だいこん・にんじん だいこんば	500	257	さといものヌルヌルは、ムチンという成分で、お腹のそうじをししてくれます。
10 金	むぎごはん・ぎゅうにゅう チャプチェ・ごもくスープ ホキフライ・かみかみチップス	ホキフライ・じゃこ・だいたい ぎゅうにゅう・ベーコン ぎゅうにゅう・わかめ	こめ・むぎ・はるさめ さとう・あぶら・ごまあぶら ごま・さつまいも	ほくさい・ねぎ・たけのこ たまねぎ・にんにく チンゲンサイ・にんじん ニラ・きくらげ・しいたけ	509	228	チャプチェは韓国料理のひとつで、春雨と野菜と牛肉を炒めたものです。
13 月	こめごはん・みそラーメン ぎゅうにゅう ほうれん草のツナいため はちみつオリゴマーガリン	みそ・ツナ・ぶたにく やきぶた・ぎゅうにゅう	ちゅうかめん・こめごはん ごまあぶら・ごま さとう・はちみつオリゴマーガリン	きやべつ・ねぎ・しょうが たまねぎ・もやし・コーン ほうれん草・にんじん	481	198	ほうれん草は冬が旬の野菜で、血液をつくらせる鉄分を多く含みます。
14 火	チキンライス・ぎゅうにゅう ポトフ・エビフライ・チョコムース	えびフライ・ベーコン・とりにく ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも あぶら・バター チョコムース	かぶ・セロリ・きやべつ たまねぎ・にんにく グレープ・ス・コーン にんじん	588	173	今日のポトフには冬が旬の「かぶ」を使っています。
15 水	ならちやめし・ぎゅうにゅう ならのっぺ・さけのしおやき プロコリーかつおあえ	だいたい・あつあげ・さけ かつお・ぎゅうにゅう	こめ・さといも・さとう	だいこん・にんじん プロコリー・しいたけ	475	212	奈良茶飯は煮出した番茶でお茶を炊いています。
16 木	てまぎずし・ぎゅうにゅう みそじる・ぼんかん	なつとう・あぶらあげ・みそ ツナ・たまご・ぎゅうにゅう のり・わかめ	こめ・じゃがいも・さとう	ねぎ・しょうが・たまねぎ にんじん・ぼんかん・なめこ	504	205	ぼんかんの主な産地は愛媛県です。
17 金	ごはん・ぎゅうにゅう・すきやき てづくりふりかけ あじつけプロコリー はちみつだいたい	だいたい・とうふ・かつお じゃこ・ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・こんぶ	こめ・ふ・さとう・ごま あぶら	ほくさい・しろねぎ たまねぎ・にんじん プロコリー	488	248	すき焼きには肉を焼く関西風と、肉をたれで煮る関東風があります。
20 月	こめごはん・ぎゅうにゅう ほうとうどん ならのだいたいのコロッケ ゆできゃべつ	とりにく・ぎゅうにゅう	ほうとうどん・パン あぶら・コロッケ	ほくさい・きやべつ・ねぎ にんじん・かぼちゃ しいたけ	515	206	やまとどり・ならけん・じばんぶつ 大肉鶏は奈良県の地産物のひとつで、しほり・すく・とろろ 脂肪が少ないのが特徴です。
21 火	ごはん・ぎゅうにゅう・きんぴら ぶたじる・さばしおやき アーモンドじゃこ・あじつけのり	とうふ・みそ・さば こいわし・ぎゅうにゅう ぶたにく・ぎゅうにゅう のり	こめ・さといも・さとう ごま・アーモンド・あぶら	だいこん・ねぎ・れんこん ごぼう・にんじん えのきだけ	544	263	さばは体をつくるたんぱく質を多く含みます。
22 水	ちゅうかどんぶり・ぎゅうにゅう きやべつソーテー・シュウマイ	ぶたにく・ベーコン うずらたまご・ぎゅうにゅう シュウマイ	こめ・むぎ・かたくりこ さとう・あぶら	ほくさい・きやべつ しょうが・たけのこ たまねぎ・コーン チンゲンサイ・にんじん きくらげ	502	189	はくさい 白菜はビタミンCや食物せんいが豊富で、しほり・あま・あま 霜に当たると甘みが増します。
23 木	もずくのたきごはん ぎゅうにゅう・いしかりじる まめかりんとう	だいたい・とうふ・あぶらあげ きゅうにゅう・ちくわ ぎゅうにゅう・もずく・さけ	こめ・さといも・かたくりこ さつまいも・さとう・あぶら ごま	だいこん・ねぎ・にんじん しいたけ	458	244	もずくは海藻のなかで、沖縄県が主な産地です。
24 金	カレーライス・ぎゅうにゅう かいそうサラダ・ふくじんづけ チーズ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにゅう チーズ・ヨーグルト かいそう	こめ・じゃがいも・さとう ごまあぶら・ごま あぶら	ふくじんづけ・きやべつ たまねぎ・にんにく グレープ・ス・コーン トマト・にんじん・りんご	559	257	ふくじんづけ「七福神」になんでなづけられたといわれています。
27 月	パン・セルフドッグ（フランク） ぎゅうにゅう ほたてとかぶのクリームシチュー ミルメーク	ほたて・ベーコン・フランク ぎゅうにゅう	こめ・さといも・かたくりこ さとう・バター・あぶら なまクリーム・ミルメーク	かぶ・きやべつ・たまねぎ ほうれん草・にんじん パセリ	486	290	今日のクリームシチューは善哉市産の米粉でとろみをつけています。
28 火	ごはん・ぎゅうにゅう・にこみおでん こまつなのびたし・キウイ	あつあげ・あぶらあげ ひらてん・ぎゅうにゅう うずらたまご・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・さとう ごま	だいこん・きやべつ こまつな・にんじん・キウイ	486	257	牛乳はカルシウムが豊富で骨や歯を丈夫にしてくれます。
29 水	むぎごはん・ぎゅうにゅう さんまのしょうがに きりぼしだいこんいためあえ にゅうめん・のりつくだに	さんま・かまぼこ ぎゅうにゅう・のり・わかめ	こめ・むぎ・そうめん さとう・ごまあぶら	きりぼしだいこん・ねぎ しょうが・たまねぎ ほうれん草・にんじん えのきだけ・しいたけ	480	179	しょうがには魚や肉の臭みを取ってくれる働きがあります。

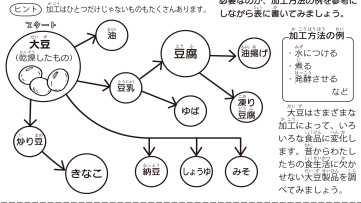
マークの日は家庭からはしを持ってきましょう。

2月3日 節分のはなし...豆



豆は太古から世界中で食べられてきました。人類の文明とともにそれぞれの地域に適した豆の栽培が始まったといわれています。日本では昔から大豆と小麦は米と同じように大事にされてきました。豆まきやお赤飯など日本の文化は豆と密接なかわりがあります。大豆をはじめとするいろいろな豆をたくさん食べて「ママ（健康）」に暮らしましょう。

大豆が変身していくよ！



食のこころ

みそに入れた塩はよそには行かぬ
 他人のために手助けしたことは、その時は無敵なことのように思えても結局は自分のためになるという意味。みそを仕込む時にはたくさん塩を入れませんが、やがてその塩はなしじんで残わげられなくなり、みその味をよそに伝えるのに役立っているため。

