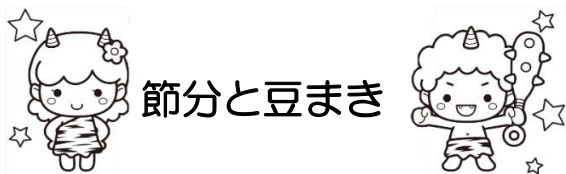


2月 給食献立予定表

令和4年2月1日
カトリック長浜こども園

| 日 付 | 曜 日 | 献立名 | 主な材料名 | | | | おやつ (★手作り) |
|--------|--------|--|------------------|---------------------|------------------------------------|-----------------|--------------------------|
| | | | 1群 (栄養を完全にする) | 2群 (肉や血を作る) | 3群 (体の調子をよくする) | 4群 (力や体温となる) | |
| 1 | 火 | 魚のみそ煮 三色なます かき玉汁 | 牛乳 卵 | さারা 油あげ | 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ ほうれん草 | 米・麦 | ★人参ゼリー菓子 |
| 2 | 水 | カレーピラフ ささみフライ ミックスサラダ 野菜スープ | 牛乳 卵 スキムミルク | ソーセージ ささみ ハム | 人参 玉ねぎ しめじ きゅうり りんご キャベツ ほうれん草 | スパゲッティ 米・麦 | スキムミルク菓子 |
| 3 | 木 | 焼き魚 大豆入りひじき煮 田舎汁 | 牛乳 スキムミルク | 鮭 大豆 油あげ ひじき | 人参 ごぼう 糸こんにゃく 玉ねぎ 里芋 大根 葱 | 米・麦 | ミルクココア菓子 |
| 4 | 金 | きつねうどん ごぼうサラダ | 牛乳 スキムミルク | 油あげ ハム | 人参 玉ねぎ 干椎茸 葱 ごぼう きゅうり | うどん ロールパン | スキムミルク菓子 |
| 7 | 月 | 魚のあんかけ ゆかり和え 大根汁 | 牛乳 卵 スキムミルク | ホキ 油あげ | 人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし 大根 葱 | 米・麦 | スキムミルク菓子 |
| 8 | 火 | 親子煮 かつお和え 味付のり | 牛乳 卵 スキムミルク | かしわ 味付のり | 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ほうれん草 | 米・麦 | スキムミルク ★キウイジャムサンド |
| 9 | 水 | カレーコロッケ シーチキンサラダ わかめのたまごスープ | 牛乳 卵 スキムミルク | 牛ミンチ シーチキン 浜しぐれ わかめ | じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり | コップパン | ★ミルクずもち |
| 10 | 木 | お弁当の日 | | | | | ジョア ★人参ケーキ |
| 14 | 月 | 豆腐ハンバーグ じゃこの酢の物 人参ときのこのすまし汁 | 牛乳 卵 スキムミルク | 豆腐 鶏ミンチ しらす干し ちくわ | 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり エリンギ えのき茸 | 米・麦 | スキムミルク菓子 |
| 15 | 火 | ハヤシライス 和風サラダ つぼ漬 | 牛乳 | 牛肉 ちくわ しらす干し | 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ レタス トマト きゅうり | 米・麦 | カルピスジュース菓子 |
| 16 | 水 | 煮魚 磯辺和え 豆乳豚汁 | 牛乳 スキムミルク | さারা のり 豚肉 豆乳 | キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 葱 | 米・麦 | スキムミルク ロールパン |
| 17 | 木 | おたのしみランチ ハンバーガー ハムカツ 春雨サラダ 人参スープ 以上児:ロールケーキ 未満児:フルーツ | 牛乳 卵 | 牛豚ミンチ ハム | 人参 玉ねぎ キャベツ レタス 春雨 きゅうり りんご | ハンズパン | 未満児 ロールケーキ 以上児 フルーツ菓子 |
| 18 | 金 | サンドイッチ 肉コロッケ 野菜スープ | 牛乳 卵 スライスチーズ | シーチキン ハム 牛豚ミンチ | きゅうり じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 | 食パン | ★おにぎり |
| 21 | 月 | 鮭のみそ焼き わかめの酢の物 白菜のみそ汁 | 牛乳 スキムミルク | 鮭 わかめ ちくわ 油あげ | キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 白菜 葱 | 米・麦 | ミルクココア菓子 |
| 22 | 火 | ミンチカツ 大根サラダ たまごスープ | 牛乳 卵 スキムミルク | 牛豚ミンチ ハム ちくわ | 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり | コップパン | スキムミルク菓子 |
| 24 | 木 | カレーライス 和風サラダ 福神漬 | 牛乳 スキムミルク | 牛肉 しらす干し ちくわ | 人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ レタス トマト きゅうり | 米・麦 | ★手作りヨーグルト菓子 |
| 25 | 金 | そばろ煮 変わりひたし 納豆 | 牛乳 スキムミルク | 牛ミンチ しらす干し 納豆 | じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草 | 米・麦 | スキムミルク菓子 |
| 28 | 月 | おにぎり 魚の風味揚げ 具だくさんみそ汁 | 牛乳 卵 | さারা 豚肉 油あげ | 人参 玉ねぎ 大根 白菜 じゃがいも 葱 | 米・麦 | プリン菓子 |

※材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。



節分と豆まき

日本の伝統行事の中で、2月といえば節分が思い浮かびます。立春の前日に「福は内、鬼は外」といいながら、言った大豆をまき、自分の歳の数（または歳の数+1）を食べると、1年間病気になるなど伝えられている行事です。

昔は、穀物には邪気を祓う力があるとされていて、その力によって災いを退けることができると考えられていたようです。

大豆は薬としても使われていたことから、昔の人は単なる迷信としてだけでなく、大豆を食べると体に良いことを経験から知っていたと思われます。

園では、節分の日大豆をひじきと一緒にやわらかく煮てみんないただきます。



カレーコロッケ

材料（一人分）

| | | | |
|-------|-----|-----|----|
| じゃがいも | 50g | 小麦粉 | 3g |
| 牛ミンチ | 10g | たまご | 4g |
| 人参 | 5g | パン粉 | 6g |
| 玉ねぎ | 20g | 揚げ油 | 適宜 |
| 塩 | 1g | | |
| カレー粉 | 1g | | |
| さとう | 少々 | | |

〈作り方〉

- ①じゃがいもは皮をむき、茹でてつぶす。
- ②人参、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③牛ミンチ、人参、玉ねぎを炒め、味付けをする。
- ④ポウルに①と③を入れてよく混ぜ、好みの大きさに丸める。
- ⑤小麦粉・溶き卵・パン粉をつけて油で揚げる。

※耐熱容器にコロッケの中身を入れ、きつね色にから炒りしたパン粉とオリーブオイルをかけて、オープン等で軽く焼いてもおいしくいただけます☆

