

令和4年2月 献立表(後期・完了期)

二川保育園(川船作成)

日 曜	献立名			赤 色	黄 色	緑 色
	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
14 ・ 28 月	おせんべい	煮込みうどん 鶏肉のねぎ塩 きゃべつのおかか和え	♪14日さつま芋きな粉 ♪28日五平餅風 麦茶 バナナ	鶏肉 豚肉	うどん さつま芋(14日) ごはん(28日)	きゃべつ 人参 もやし 白菜 椎茸 玉ねぎ コーン バナナ
1 ・ 15 火	さつま芋煮	ごはん カレイの煮物 ブロッコリーサラダ ポトフ	♪蒸しパン 麦茶 デコボン	カレイ ウインナー	ごはん じゃが芋	ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーン きゃべつ デコボン
2 ・ 16 水	バナナ	拉麺(ラーメン) 春巻き ラーパーツァイ	♪りんごゼリー 麦茶 おせんべい	豚肉	中華麺	葱 椎茸 にんじん 白菜 たけのこ きゃべつ 玉ねぎ もやし りんご
17 木	人参スティック	ごはん しらすの煮物 小松菜の煮びたし けんちん汁	♪キャベツ焼き 麦茶 オレンジ	しらす 豆腐	ごはん	小松菜 もやし 人参 ごぼう 葱 椎茸 大根 きゃべつ 玉ねぎ オレンジ
4 ・ 18 金	じゃが芋煮	ごはん 豚肉の煮物 カリフラワーサラダ 人参のスープ	♪小倉パン 麦茶 いちご	豚肉 小倉	ごはん 食パン じゃが芋 さつま芋	人参 玉ねぎ カリフラワー きゅうり コーン いちご
5 ・ 19 土	おかし	ごはん 鶏肉の煮物 野菜スープ バナナ	おせんべい 麦茶 バナナ	鶏肉	ごはん	玉ねぎ・人参・バナナ
7 ・ 21 月	バナナ	きのこうどん 鶏肉の煮物 白和え	♪きゃべつおにぎり 麦茶 みかん	鶏肉 青のり 豆腐 胡麻	うどん ごはん	ほうれん草 もやし 人参 椎茸 舞茸 えのき なめこ 葱 みかん
8 ・ 22 火	人参スティック	ごはん カレイのキャベツ焼き じゃこサラダ 根菜の味噌汁	♪パンラスク 麦茶 いちご	カレイ しらす	ごはん 食パン	きゃべつ 白菜 もやし 人参 ごぼう 玉ねぎ 大根 いちご
9 水	おせんべい	ごはん 肉じゃが ほうれん草和え物 豆腐のすまし汁	♪ポップコーン 麦茶 バナナ	豚肉 豆腐	ごはん じゃが芋	小松菜 人参 ほうれん草 玉ねぎ 葱 バナナ
10 ・ 24 木	さつま芋煮	ごはん 鱈のおろし煮 小松菜の和え物 白菜の味噌汁	♪きな粉コーンフレーク 麦茶 みかん	鱈 海苔 胡麻	ごはん	小松菜 もやし 人参 大根 玉ねぎ 白菜 みかん
12 土 26	お菓子	豆腐とひき肉のごはん ほうれん草のサラダ わかめスープ	♪ごまスティックパン 麦茶 バナナ	豚肉 豆腐 わかめ	ごはん お麩 食パン	葱 ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ バナナ
3 木	スティックパン	ごはん 照り焼きチキン 小松菜の煮びたし けんちん汁	♪鬼まんじゅう 麦茶 デコボン	鶏肉 豆腐	ごはん さつま芋	小松菜 もやし 人参 ごぼう 葱 大根 デコボン
25 金						

★誕生会 お楽しみ給食★

※献立内の青色は世界の料理です。今月は中国の料理を提供します。
※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

☆中国☆『拉麺』『春巻き』『ラーパーツァイ』『マンゴープリン』『龍蝦片』

★中国料理と中華料理の違いについて★「中国料理」は中国で食べられているような本格的な料理のことを指し、「中華料理」は、「中国料理」を日本人の味覚に合わせて味付けした料理のことを指します。

♪『拉麺』中国の麺料理は、厨师が麺を切っていく刀削麺や北京のジャージャー麺があります。

私たちが良く食べているラーメンは明治時代の横浜の中華街で中国人の料理人によって生まれました。

♪『春巻き』立春のころ、新芽が出た野菜を具として作られたところから「春巻」と名付けられた中国料理。点心の一種です。広東料理では千切りの豚肉、筍、椎茸、ニラなどを炒めて醤油などで調味した具材を、小麦粉の皮で包み、棒状に包んで揚げたものが一般的です。※豚肉と野菜の煮物を提供します。

♪『ラーパーツァイ』中国・四川風の白菜の甘酢漬けで、ごま油の香りやショウガとトウガラシの辛み、そして花椒のしびれるような風味が食欲をそそります。また、白菜は「財運をもたらす縁起の良い食べ物」と言われています。その理由は「白菜」の中国語の発音が、「百財」(たくさんの財産)と同じ発音であることと、葉の一枚一枚がだんだん大きくなって膨らんで大きくなっていくことから、「財産も大きくだんだんと増えるように」ということで縁起が良いとなったようです。※園では香辛料は使用せずに提供します。

♪『マンゴープリン』中国料理の定番デザートといえばマンゴープリン。マンゴーの完熟した果肉を潰し、生クリーム、ゼラチン、砂糖などと混ぜて、冷やし固めたプリンです。※りんごゼリーを提供します。

♪『龍蝦片』ロンシャーベン是中国のえびせんべいで、元々は中国料理の北京ダックの付け合わせとして欠かせなく、赤色と白色の2種類があり、おめでたいという意味があります。※未満児は海老の提供をしていない為、代わりにおせんべいを提供します。

★子どもたちが食べやすいように味付けや食材を工夫し、中国風の料理を味わいたいです。

🍷2月3日(木)は節分にちなんで献立を提供します。『けんちん汁』節分にはけんちん汁をふるまうお寺もあり縁起の良い食べ物と言われています。けんちん汁は、鎌倉の建長寺(けんちょうじ)で作られている料理です。「けんちん」は、「けんちょう」が由来とされています。豆腐を加えた具たくさんの汁です。『鬼まんじゅう』鬼まんじゅうの名前の由来は、まんじゅうからさつま芋の角切りが見える様子が「鬼のつゆ」や「鬼の金棒」に見えたことがきっかけです。ただはっきりとした由来はなく、「厄除けのため」という説もあります。

🍷2月14日(月)はバレンタインです。午後のおやつにさつま芋トリュフを提供します。
※ココアパウダーの代わりにきな粉を付けて提供します。

★きな粉クッキーの作り方(卵・乳無し)★

ふるった薄力粉(100g)と片栗粉(50g)ときな粉(10g)をボウルに入れる。サラダ油(40g)、砂糖(40g)を加えながらへらで切るようにして混ぜる。混ぜすぎないように気を付けてください。生地はバラバラした感じになります。水(大きじ2)を全体に振り掛けるように加えます。生地をラップで巻き、冷蔵庫で20分ほど休ませます。伸ばして型で抜いても筒状にして切り分けても良いです。180度のオーブンで13~15分くらい焼きます。5分くらい冷ますと固まり完成です。

