

令和4年2月 献立表

二川保育園(川船作成)

| 日 曜 | 未満児主食 | 昼食 | 午後のおやつ | 赤 色 | 黄 色 | 緑 色 |
|--------------------|--------------------------------------|--|---|---------------------------|------------------------------|--|
| | 以上児/未満児kcal | (☆未満児 ★以上児) | (☆未満児午前 ♪手作り) | 血や肉を作る食品 | カや体温となる食品 | 体の調子を整える食品 |
| 14 ・ 28 月 | ちゃんぽんうどん 301/515kcal | 鶏肉のねぎ塩焼き きゃべつのおかか和え ちゃんぽんスープ | ♪(14日)さつま芋トリュフ ♪(28日)五平餅 麦茶・バナナ ☆ヨーグルト | 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 葱 コーン パナナ |
| 1 ・ 15 火 | ごはん 353/429kcal | カレーのオーロラソース焼き ブロッコリーサラダ ポトフ | ♪シュガーパイ 牛乳・デコボン ☆ブルー | カレー ウインナー | ごはん じゃが芋 パイ生地 | ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーン セロリ きゃべつ デコボン |
| 2 ・ 16 水 | ☆☆拉麺(ラーメン) 420/367kcal | 春巻き ラーパーツァイ | ♪マンゴープリン 麦茶・♪龍蝦片(ロンシャーパーン) ☆チーズ | 豚肉 | 中華麺 春巻きの皮 | 葱 椎茸 にんじん 白菜 たけのこ ニラ きゃべつ マンゴー 木耳 玉ねぎ 生姜 もやし |
| 17 木 | ごはん 373/438kcal | 鯖の生姜煮 なめ茸和え けんちん汁 | ♪キャベツ焼き 牛乳・オレンジ ☆おせんべい | 鯖 油揚げ 豆腐 | ごはん | 生姜 小松菜 もやし 椎茸 人参 ごぼう 葱 なめ茸 大根 きゃべつ 玉ねぎ オレンジ |
| 4 ・ 18 金 | ごはん 448/580kcal | ポークカレー カリフラワーサラダ キウイフルーツ・チーズ | ♪小倉トースト 牛乳・いちご ☆ヨーグルト | 豚肉 小倉 チーズ | 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 キウイフルーツ いちご |
| 5 ・ 19 土 | ☆☆サンドイッチ | 魚肉ソーセージ コンスープ バナナ・チーズ | ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆☆おかし | 卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ | パン | コーン 玉ねぎ パナナ |
| 7 ・ 21 月 | きのこうどん 434/580kcal | ちくわの磯辺揚げ 白和え きのこのスープ (7日きく組:グラタン) | ♪お好み焼き風おにぎり 麦茶・みかん ☆ヨーグルト (21日ふじ組:ココアケーキ) | ちくわ 鶏肉 豆腐 胡麻 青のり | うどん ごはん 天かす | ほうれん草 もやし 人参 椎茸 舞茸 えのき なめこ 葱 しめじ みかん |
| 8 ・ 22 火 | ごはん 318/416kcal | 鯖のキャベツ焼き じゃこサラダ 根菜の味噌汁 | ♪パンラスク 牛乳・いちご ☆ブルー | 鯖 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 | ごはん 396/492kcal | 肉じゃが 納豆サラダ 豆腐のすまし汁 | ♪ポップコーン ココアミルク・キウイフルーツ ☆チーズ (9日さくら組:フルーツタルト) | 豚肉 納豆 豆腐 | ごはん じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし 白滝 いんげん 葱 椎茸 キウイフルーツ 小松菜 |
| 10 ・ 24 木 | ごはん 384/523kcal | ぶりのおろし焼き 海苔和え 白菜の味噌汁 | ♪マッシュマロおこし 牛乳・みかん ☆ヨーグルト (24日すみれ組:クッキー) | ぶり 海苔 胡麻 | ごはん | 白菜 もやし 人参 大根 玉ねぎ 小松菜 みかん しめじ |
| 12 ・ 26 土 | ☆☆麻婆丼 448/359kcal | もやしのナムル わかめスープ | ♪カレートースト 麦茶・バナナ ☆☆お菓子 | 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 パナナ |
| 3 木 | 🍷 節分給食 🍷 ☆☆鬼のしまし御飯 562/495kcal | 照り焼きチキン なめ茸和え けんちん汁 | ♪鬼まんじゅう 牛乳・デコボン ☆おせんべい | 鶏肉 油揚げ 豆腐 | ごはん さつま芋 | 小松菜 もやし 人参 なめ茸 ごぼう 葱 大根 椎茸 デコボン |
| 25 金 | ★誕生日会 お楽しみ給食★ | | | | | |

※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。

※2日、3日、16日、25日は以上児の白飯はいりません。

※7日はきく組がグラタンを作りお昼に食べます。

※9日はさくら組がフルーツタルトを作り午後のおやつに食べます。

※21日はふじ組がココアケーキを作り午後のおやつに食べます。

※24日はすみれ組がクッキーを作り午後のおやつに食べます。



★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、小麦粉の皮で棒状に包んで揚げたものが一般的です。

♪『ラーパーツァイ』中国・四川風の白菜の甘酢漬で、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。

♪『龍蝦片』ロンシャーパーンは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と思います。

🍷2月3日(木)は節分にちなんだ献立を提供します。『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、鎌倉の建長寺(けんちょうじ)で作られていた料理です。「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。ただはつ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。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。