

2月の献立



2017年度 2月予定献立表
ひまわり第2保育園

※献立は変更する場合があります。

ひよこ組 公開給食のお知らせ



2月16日(金)
11:00~13:00

ご参加おまちしています!

月	火	水	木	金	土
			ごはん 豚肉と里芋の煮物 納豆サラダ すまし汁	<節分 献立> 大豆ごはん いわしの青のりフライ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	そばろごはん 味噌汁
			1	2	3
			大根のり巻き・いりこ・お茶	鬼蒸しパン・手綱こんにやく・お茶	南瓜パン・果物・お茶
ごはん 厚揚げ中華風炒め 大根サラダ すまし汁	ごはん ポークビーンズ 青菜のおひたし 味噌汁	ごはん がんもの煮物 大根あんかけ 白菜サラダ 味噌汁	ごはん ちゃんちゃん焼き ごぼうのごま和え すまし汁	ごはん 鶏肉の味噌焼き 昆布の煮物 もやしのナムル すまし汁	じゃこごはん 豚汁
5	6	7	8	9	10
みたらし団子・昆布・牛乳	焼き芋・いりこ・お茶	人参おにぎり・するめ・お茶	大根磯辺もち・いりこ・お茶	ポトフ・干し芋・お茶	ベーグル・果物・お茶
振替休日 	ごはん 高野豆腐の煮物 ばりばりこんにやく 白菜ののり和え すまし汁	ごはん ホイル焼き 黒豆煮 大根の味噌煮 すまし汁	ごはん 手羽元あっさり煮 春雨サラダ 里芋の煮物 つみれ汁	<ひよこ組公開給食> ごはん 五目大豆 ブロッコリーののり和え 味噌汁	炊き込みごはん すまし汁
12	13	14	15	16	17
	きなこおはぎ・いりこ・お茶	だんご汁・するめ・お茶	さつま芋おにぎり・昆布・お茶	マカロニきな粉・いりこ・お茶	豆乳ロールパン・果物・お茶
ごはん 麻婆豆腐 ニラともやしのおひたし すまし汁	ごはん 魚の照り焼き れんこんの煮物 ブロッコリーサラダ 白菜スープ	お弁当の日 	ごはん 高野豆腐の味噌煮 里芋の青のり焼き あらめの炒り煮 すまし汁	ごはん 厚揚げステーキ ごぼうの煮物 白菜酢味噌和え すまし汁	チキンライス 味噌汁
19	20	21	22	23	24
のりおにぎり・するめ・お茶	じゃがもち・いりこ・牛乳	じゃこがゆ・昆布・お茶	パン・するめ・お茶	きな粉大豆・干し芋・お茶	玄米丸パン・果物・お茶
ごはん 煮魚 マカロニサラダ 刻み昆布煮物 味噌汁	ごはん おでん ごぼうサラダ すまし汁	ごはん 大豆と干し大根の煮物 ブロッコリーのごま和え 味噌汁			
26	27	28			
切り干しおにぎり・いりこ・お茶	おかかおにぎり・干し芋・牛乳	白菜お好み焼き・するめ・お茶			

鬼は外、福は内

季節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)を追い払うのです。

豆は炒り豆を使います。生豆を使わないのは、「拾い忘れたものから目が出るとよくないことがある」といわれているからです。保育園でも1年元気に過ごせるように願いを込めて、豆まきをします。

2月2日は節分献立です。

<<大豆ごはん>>

炒った大豆と人参、油揚げを入れて炊き込みごはんにします。大豆の香ばしい香りや食感がとてもおいしいですよ。

<<いわし>>

いわしの臭みで鬼が近づかないように。

<<こんにやく>>

出雲地方ではこんにやくを食べると腹にたまった砂おろしの効果があるといわれています。

忙しい時の食事作りの工夫

*おおかでもいいので前日にメニューを決めておきましょう!

大きくは変わりませんがその場で決めるより、5分は早くなります。

*前日にメニューが決まっていたら、翌日の下準備が出来ます!

例えば、肉、魚に下味をつけておく。乾物を戻しておくなど。すぐ調理できるような状態にしておくとう便利です。

*圧力鍋や活力鍋を活用する!

煮物など短時間でできるので便利です。

*朝は具たくさん味噌汁とごはん!

ごはんだけでは不足している栄養源を味噌汁が補ってくれます。冬場は夕食にたくさん汁を作っておいたり、前日に汁の具材を切っておくと良いですよ。

きりん組さんとみそづくり

1月16日にきりん組さんと味噌づくりをしました。味噌づくりは大豆を栽培するところからはじまります。葉が茶色になったころ収穫し、干します。大豆をさやから出して、前日水につけました。その日は事前に水につけて、煮ておいた大豆と大きさを比べたり、食べてみて固さを比べたりしました。「大きくなってる!」「やわらかいね!」とびっくりしていましたよ。

そして当日。こうじや味噌くり機など初めて見るものがたくさんで子どもたちも興味津々でした。特に味噌くり機は大豆、こうじ、塩を混ぜてからつぶす時に使う機械なのですが、これを使う時は全身を使ってちからいっぱい回していました。はじめはなかなか回らなかったのですが、子どもたちも「がんばれ!がんばれ!」と応援してくれて、最後はぐるぐるまわるようになっていましたよ。元気いっぱいなきりん組さん、疲れ知らずで最後までしっかり回してくれました。

それからつぶした大豆を丸めてたのなかに投げ入れます。一人ひとりが「おいしくな〜れ!」と上手に投げ入れていますよ。

最後に上からぎゅっぎゅっと押して空気をぬき、ばい菌が入らないように塩を上へのせ、「おやすみ〜」とふたを閉めました。今度このふたを開けるのはきりん組さんがぞう組さんになって運動会の日です。自分たちで作った味噌は味噌汁にして食べたいそうですよ。楽しみですね!

その日の給食ではぞう組さんが作った味噌で汁を作りました。味噌づくりの見学に来ていたくま組さんが、「この味噌は起きた味噌だね!」「この味噌と色が違ったがぁ」といいながら食べていたそうですよ。きりん組さんも一仕事終え、ぞう組さんが作った味噌をよりおいしく感じた給食だったようです。



味噌くり機

ハンドルを回すと大豆がつぶれて出てきます