給食だより

2月号　令和6年1月31日発行

寒さが厳しく朝もお布団から出づらい日々が続いていますが、あおぞら園のこどもたちは元気いっぱい！
今年度も残り２ヶ月となりましたが、寒さに負けずに元気に、パワフルに過ごしたいものです。しかし、体調を崩したり、感染症にかかったりするお子さんも少しずつ増えはじめているので、未然に防げるよう気をつけていきたいですね。
うがいや手洗いをしっかりして、いろいろなものをバランスよく食べて、風に負けない丈夫な体を作っていきましょう。
２日は節分ランチです。ケチャップライスでおにの顔を作ります。おにを食べてやっつけよう！

✿給食の紹介✿

≪すき焼き風煮≫

材料	大人2人＋子ども2人
じゃがいも	300g
人参	100g
玉ねぎ	200g
だし汁	400cc
牛赤身肉薄切り	100g
砂糖	大さじ2(18g)
みりん	大さじ1/2(9g)
濃口醤油	大さじ1(18g)
焼き豆腐	100g
冷凍グリンピース	20g

（A）

≪作り方≫

① じゃがいも、人参、焼き豆腐は、1 cmの角切りにする。
② 玉ねぎはうす切り。
牛肉は食べやすい大きさに切る。
③ 鍋にだし汁を入れ A を加えたところに、切りそろえた材料と牛肉を入れ、落としぶたをして汁が少なくなるまで煮含める。
④ ゆでたグリンピースを加える。

≪かきたま汁≫

材料	大人2人＋子ども2人
だし汁	1000cc
絹ごし豆腐	200g
塩	小さじ1(5g)
薄口醤油	大さじ1/2(9g)
片栗粉	大さじ1(9g)
卵	2個

温かい汁物は、冬にぴったり！片栗粉でとろみをつけることで、冷めにくくなり、ふんわりとした卵がのど越しもよく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。ぜひお子さまの好きな具材で作ってみてください。

≪作り方≫

① だし汁に塩、薄口醤油で味つけをし、水溶き片栗粉でとろみをつけておく。
② 豆腐はさいの目に切る。
③ ボールに卵を割りほぐし、①に少しずつ流し入れる。
④ 豆腐を加えて、ひと煮する。

わたしたちには、甘味・塩味・苦味・酸味に加えて、“うまみ”という味覚があり、乳幼児期は、このうまみを育てていく、とても大切な時期でもあります。
かつおや昆布、煮干しなどのだしをていねいにとると、うまみ成分の効果が素材そのもののおいしさを引き出してくれ、少しの調味料でもおいしい味わいになります。

- **昆布**…上品で控えめな、うまみ
  素材の味わいを大切にする料理に
- **煮干し**…こくのあるうまみの強いだし
  みそ汁・煮物などにぴったり
- **花かつお**…香りの良い、うまみのきいた上品なだし
  素材の味を生かしたいときに
- **かつお厚削り**…うまみの強い濃厚なだし
  麺類・煮物・濃い味付け向き

快便の秘訣

快便の秘訣は、早寝・早起きと規則正しい食生活、そしてたくさん体を動かすことです。朝起きて一杯の水を飲むと腸が動き出し、朝食を食べることで腸が刺激され、排便を促します。
食事は食物繊維を含む野菜や果物、海藻などを積極的にとるようにしましょう。便意がなくても決まった時間にトイレに行き、排便習慣をつけることも大切です。毎日の快便で、体も心もすっきり過ごしたいですね。

2月献立表

日(曜)	献立名	材料名	おやつ/デザート
1日(木)	ごはん	米	牛乳
	魚の塩焼き	サーモン・塩・油	
	なすと豚肉のみそ炒め	ごま油・人参・豚もも肉薄切り・なす・しめじ・玉ねぎ・ほうれんそう・酒・砂糖・味噌・濃口醤油・片栗粉	バナナ
	にゅうめん	だし汁・そうめん(乾)・人参・玉ねぎ・みりん・塩・薄口醤油	
2日(金)	おにさんライス	米・バター・人参・玉ねぎ・鶏ひき肉・塩・油・トマトケチャップ・卵・ちくわ・冷凍グリンピース・とんがりコーン・トマトケチャップ	ジュース
	ミートボール	豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉・牛乳・塩・こしょう・水・トマトケチャップ・ウスターソース・濃口醤油・はちみつ	
	人参の甘煮	人参・だし汁・砂糖・塩・薄口醤油・(ブロッコリー・塩)	オレンジゼリー
	みそ汁	だし汁・ふ・みつば・えのきだけ・味噌	
5日(月)	ごはん	米	牛乳
	魚の竜田揚げ	さわら・しょうが汁・濃口醤油・酒・片栗粉・揚げ油・ミニトマト	
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉・酒・油・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・油揚げ・だし汁・薄口醤油・砂糖・みりん・塩	いちご
	みそうどん	うどん(ゆで)・だし汁・人参・玉ねぎ・鶏もも肉皮なし・白菜・ごぼう・味噌	
6日(火)	ロールパン	ロールパン	牛乳
	ミートローフ	豚ひき肉・木綿豆腐・パン粉・卵・牛乳・玉ねぎ・炒め油・塩・油・ウスターソース・トマトケチャップ	
	ポテトのケチャップ煮	じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・冷凍グリンピース・バター・トマトケチャップ・コンソメ・水	りんご
	スープ	だし汁・人参・玉ねぎ・もやし・塩・薄口醤油	
7日(水)	ごはん	米	牛乳
	牛肉と厚揚げの炒め煮	牛バラ薄切り肉・厚揚げ・じゃがいも・人参・小松菜・玉ねぎ・油・味噌・砂糖・濃口醤油・酒	
	もやしのツナ和え	もやし・ツナ缶・人参・薄口醤油・ごま油・すりごま・こしょう	オレンジ
	みそ汁	だし汁・ふ・人参・みつば・味噌	
8日(木)	ごはん	米	牛乳
	キャベツのメンチカツ	キャベツ・豚ひき肉・パン粉・脱脂粉乳・卵・塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・トマトケチャップ・とんかつソース	
	大豆とひじきの煮物	大豆水煮・ひじき・人参・油揚げ・だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油・塩	バナナ
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・乾燥わかめ・味噌	
9日(金)	カレーライス	米・油・にんにく・人参・豚肩ロース肉薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・水・バター・小麦粉・カレー粉・はちみつ・トマトケチャップ・ウスターソース・塩・脱脂粉乳・冷凍グリンピース	牛乳
	オーロラサラダ	キャベツ・きゅうり・人参・トマトケチャップ・マヨドレ	
	スープ	だし汁・チンゲンサイ・人参・玉ねぎ・塩・薄口醤油	りんご
12日(月)	振替休日		
13日(火)	ジャムパン	食パン・いちごジャム	牛乳
	スパニッシュオムレツ	油・卵・ベーコン・ほうれんそう・玉ねぎ・じゃがいも・プロセスチーズ・牛乳・塩・こしょう・油・トマトケチャップ	
	野菜のトマト煮	大根・玉ねぎ・キャベツ・人参・ホールトマト缶・油・水・コンソメ・塩	りんご
	スープ	だし汁・人参・えのきだけ・乾燥わかめ・塩・薄口醤油	
14日(水)	そぼろ丼	米・サーモン・塩・卵・塩・砂糖・みりん・冷凍グリンピース	牛乳
	れんこんのサラダ	れんこん・酢・塩・きゅうり・人参・ホールコーン缶・ツナ缶・マヨドレ・レモン汁・味噌・白ごま	
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・白ねぎ・人参・味噌	オレンジ
15日(木)	ごはん	米	牛乳
	鶏肉のつくね焼き	鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・油・卵・パン粉・塩・こしょう・濃口醤油・(だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油)	
	チンゲンサイときのこの炒め煮	チンゲンサイ・しめじ・油揚げ・人参・油・酒・濃口醤油・砂糖	バナナ
	みそ汁	だし汁・さつまいも・人参・玉ねぎ・味噌	
16日(金)	ごはん	米	牛乳
	チンジャオロース	(牛赤身肉薄切り・酒・塩)・油・たけのこ水煮・エリンギ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・砂糖・塩・濃口醤油・片栗粉・ごま油	
	春雨サラダ	普通春雨・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	りんご
	みそ汁	だし汁・長いも・人参・えのきだけ・味噌	
19日(月)	ロールパン	ロールパン	牛乳
	魚の洋風焼き	たい・塩・こしょう・小麦粉・油・玉ねぎ・ホールコーン缶・ピーマン・マヨドレ・トマトケチャップ・粉チーズ	
	じゃがいもソテー	じゃがいも・人参・玉ねぎ・ベーコン・塩・こしょう	オレンジ
	スープ	だし汁・チンゲンサイ・人参・玉ねぎ・薄口醤油・塩	
20日(火)	ごはん	米	牛乳
	鶏肉のごまみそ焼き	鶏もも肉皮なし・味噌・濃口醤油・砂糖・みりん・すりごま・油・ミニトマト	
	かぶと油揚げの含め煮	かぶ・ほうれんそう・油揚げ・人参・油・だし汁・薄口醤油・砂糖・塩	りんご
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・乾燥わかめ・人参・味噌	
21日(水)	ごはん	米	牛乳
	すき焼き風煮	じゃがいも・人参・玉ねぎ・だし汁・牛赤身薄切り・砂糖・みりん・濃口醤油・焼き豆腐・冷凍グリンピース	
	切り干し大根のサラダ	切り干し大根・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・薄口醤油・ごま油・砂糖・レモン汁・塩・こしょう・すりごま	いちご
	みそ汁	だし汁・白菜・人参・厚揚げ・味噌・白味噌	
22日(木)	ごはん	米	牛乳
	揚げ魚のみそ煮	たい・片栗粉・油・味噌・砂糖・みりん・トマトケチャップ・だし汁	
	小松菜の甘酢和え	普通春雨・小松菜・ホールコーン缶・人参・砂糖・酢・薄口醤油・塩	バナナ
	かきたま汁	だし汁・塩・薄口醤油・片栗粉・卵・絹ごし豆腐	
23日(金)	天皇誕生日		
26日(月)	ジャムパン	食パン・ブルーベリージャム	牛乳
	エッググラタン	卵・マカロニ・油・人参・玉ねぎ・ほうれんそう・ベーコン・塩・こしょう・水・バター・小麦粉・牛乳・パン粉・粉チーズ	
	れんこんの素揚げ	れんこん・揚げ油・塩	いちご
	スープ	水・玉ねぎ・キャベツ・人参・塩・コンソメ	
27日(火)	ごはん	米	牛乳
	豆腐の中華煮	ごま油・にんにく・人参・豚肩ロース肉薄切り・白菜・玉ねぎ・だし汁・しいたけ戻し汁・砂糖・塩・薄口醤油・絹ごし豆腐・片栗粉・チンゲンサイ	
	ツナの揚げぎょうざ	ぎょうざの皮・ツナ缶・人参・玉ねぎ・炒め油・パン粉・塩・揚げ油	りんご
	みそ汁	だし汁・ふ・えのきだけ・乾燥わかめ・味噌	
28日(水)	ごはん	米	牛乳
	魚の西京焼き	サーモン・白味噌・みりん・砂糖・油	
	焼きそば	焼きそば麺・豚肩ロース肉薄切り・人参・キャベツ・油・塩・こしょう・ウスターソース・とんかつソース・かつお節	バナナ
	豚汁	だし汁・人参・玉ねぎ・大根・豚肩ロース肉薄切り・さといも・ごぼう・ねぎ・味噌	
29日(木)	カレーピラフ	米・バター・鶏ささみ肉すじなし・人参・玉ねぎ・油・カレー粉・塩・こしょう	選択ジュース
	鶏肉の唐揚げ	鶏もも肉皮なし・しょうが汁・卵・酒・濃口醤油・片栗粉・小麦粉・揚げ油・ミニトマト	
	スパゲティーサラダ サラダ	スパゲティ・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	ヨーグルト
	スープ	だし汁・玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・塩・薄口醤油	