



# 2月よていこんだてひょう



令和4年度

阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	血や肉となる食品	カや熱となる食品	体の調子を整える食品
1	水	おせんべい 麦茶	カレー肉じゃが シルバースラダ バナナ	豆腐ドーナツ 牛乳	豚肉 卵 しらす干し 豆腐 牛乳	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖 調味料 マヨネーズ ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし きゅうり バナナ
2	木	ヨーグルト	チャオビーフン 鶏ごぼうスープ いちご	マカロニの安倍川 牛乳	鶏肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 ビーフン 油 砂糖 マカロニ	ニラ 人参 たけのこ もやし ごぼう チンゲン菜 いちご
3	金	クッキー 牛乳	いわしのフライ 昆布和え かみなり汁	節分豆 果汁	いわし 豆腐 さつま揚げ	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油	白菜 もやし 人参 ごぼう 大根 長ねぎ
6	月	ビスコ 牛乳	ピピン丼 白菜のスープ バナナ	ババロア おせんべい	豚肉 卵 ベーコン 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま	にんにく たけのこ もやし 人参 ほうれん草 白菜 玉ねぎ 長ねぎ バナナ
7	火	バナナ	煮魚 ごま和え 豚汁	フルーツパン 牛乳	カレイ 豚肉 カニカマ 味噌 牛乳	米 ごま こんにゃく 砂糖 ロールパン ホイップクリーム	しょうが ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 里芋 白菜 玉ねぎ 大根 長ねぎ みかん 黄桃
8	水	クッキー 牛乳	山賊焼き チーズサラダ ビーフンスープ	フルーツの ヨーグルト和え	鶏肉 チーズ ヨーグルト	米 砂糖 片栗粉 上新粉 ビーフン 油 生クリーム	しょうが にんにく 人参 大根 玉ねぎ きゃべつ きゅうり チンゲン菜 バナナ みかん 黄桃
9	木	ヨーグルト	春雨の五目炒め タンホータン バナナ	おせんべい 乳酸飲料	豚肉 卵 カニカマ 乳酸飲料	米 春雨 油 ごま油 片栗粉	もやし ニラ えのき きゃべつ 玉ねぎ 人参 コーン バナナ
10	金	おせんべい 麦茶	凍り豆腐の卵とじ ツナサラダ いちご	フライドごぼう 牛乳	凍り豆腐 鶏肉 かまぼこ ツナ 卵 わかめ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油	人参 玉ねぎ 白菜 しめじ しいたけ ほうれん草 きゃべつ もやし いちご ごぼう にんにく
13	月	ビスコ 牛乳	チキンカレー 小魚サラダ バナナ	ゼリー おせんべい	鶏肉 卵 じゃこ	米 じゃがいも 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 バナナ きゃべつ きゅうり
14	火	ヨーグルト	魚の梅しょう油漬け ナムル もずくのスープ	ココア蒸しパン 牛乳	まんだい 牛乳 もずく 豆腐 スキムミルク	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま ココア	梅干し ほうれん草 人参 きゃべつ もやし コーン しいたけ 玉ねぎ
15	水	クッキー 牛乳	じゃがいものベーコン煮 コーンサラダ いちご	チーズ 果汁	ベーコン 凍り豆腐 ちくわ チーズ	米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 きゃべつ もやし コーン いちご
16	木	おせんべい 牛乳	豚肉のアップルソース 白菜の和え物 なめこ汁	カルピスポンチ	豚肉 かまぼこ 豆腐 味噌 牛乳 乳酸飲料	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく 長ねぎ 白菜 もやし なめこ 玉ねぎ バナナ みかん
17	金	ビスコ 牛乳	おでん風煮 マカロニサラダ バナナ	ツナ昆布おにぎり 麦茶	さつま揚げ ちくわ 昆布 がんもどき うずらの卵 ツナ	米 こんにゃく 砂糖 マカロニ マヨネーズ	大根 人参 きゃべつ きゅうり バナナ
20	月	クッキー 牛乳	味噌ラーメン 切り干し大根のりごまサラダ バナナ	プリン おせんべい	豚肉 ナルト 味噌 ハム のり 牛乳	米 中華麺 油 砂糖 ごま油 マヨネーズ ごま	にんにく しょうが もやし ニラ 玉ねぎ きゃべつ 人参 コーン 切り干し大根 きゅうり バナナ
21	火	ヨーグルト	魚の竜田揚げ 土佐漬け みそワタタン汁	ホイップサンド 牛乳	まんだい 鶏肉 かつお節 油揚げ 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 ごま ワタタン ロールパン ホイップクリーム	しょうが 大根 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき ほうれん草
22	水	おせんべい 麦茶	大根の味噌煮 ハムサラダ いちご	ミックス蒸しパン 牛乳	さつま揚げ ツナ 油揚げ 味噌 ハム スキムミルク 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 油 小麦粉	大根 人参 れんこん しめじ きゃべつ もやし いちご
24	金	ビスコ 牛乳	ささ身のレモン風味 磯香和え 中華風コーンスープ	バームクーヘン 乳酸飲料	鶏ささ身 じゃこ のり かつお節 卵 乳酸飲料	米 片栗粉 油 砂糖	きゃべつ もやし 人参 コーン 玉ねぎ 長ねぎ
27	月	おせんべい 麦茶	れんこん団子スープ サラスバサラダ バナナ	フライドポテト 牛乳	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 じゃがいも 油 サラスバ 片栗粉 マヨネーズ 砂糖	れんこん 人参 玉ねぎ きゃべつ ほうれん草 きゅうり バナナ
28	月	クッキー 牛乳	ドライカレー 野菜スープ いちご	ココアプリン	豚肉 牛乳 ウインナー	ナン 油 じゃがいも ホイップクリーム	にんにく しょうが 人参 ピーマン 玉ねぎ チンゲン菜 いちご

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

栄養価 (3歳未満児1日平均)	エネルギー 519 Kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 16.9 g	塩分 1.7 g
--------------------	-------------------	----------------	--------------	-------------





# 給食だより

令和5年1月27日  
阿智村保育園 栄養士



## 2月3日は節分です

節分とは、もともと季節の移り変わりを表す言葉で、立春・立夏・立秋・立冬の前日、つまり季節がはじまる日のことを呼び表していました。そのなかで、立春は1年のはじまりを意味していたことから、立春の前日にあたる節分が1番大切にされるようになったとされています。

保育園では2月3日に「節分献立」としていわしと節分豆が出ます。

### <豆まきについて>

豆まきに用いられる豆は、炒り豆でなくてははいけません。もし、生の豆をまいた場合、拾い忘れた豆から芽が出てしまうと縁起が悪いとされているからです。「炒る」には「射る」という意味が込められており、「魔目」を「射る」ことで「魔滅」となるわけです。豆まきが終わったら、1年の厄除けを願い自分の年齢の数、もしくは自分の年齢よりも1つ多くの豆を食べます。



### <いわしと<sup>ひいらぎ</sup>柊>

昔から、においのきついものや尖ったものを厄払いに用いてきました。節分では鬼の嫌いな「生臭いいわしの頭」と「痛い柊のトゲ」を使います。いわしの頭を焼いてにおいを強くし、鬼の目を刺すと言われる柊の枝に刺し、それを家の戸口に置いて、鬼が入ってこないようにするのです。古くからある風習ですが、最近ではあまり見かけなくなってきましたので、子どもさんと話をしながら、お家の厄払いができるとういすね。

節分の日の食卓に、いわしが登場することも多いです。お腹の中からも、病気の鬼を追い払いましょう。

### <恵方巻について>

今は日本全国に浸透している“恵方巻”ですが、もともとはどのような風習だったのでしょうか？

恵方巻とは福を巻き込むという意味で太巻きをその年の恵方（福德を司る歳徳神のいる方角）を向いて黙々と食べるという風習で関西地方（特に大阪を中心）に行われていました。それがどうしてここまで広がったのでしょうか？それは、コンビニエンスストアが1998年に全国で販売するようになったことがきっかけだと言われています。テレビやスーパー等の影響で色々な風習が流行している現在ですが、このような由来もきちんと理解したうえで古くから伝わる行事食も大切にしていきたいですね。



## レシピの紹介『魚の梅しょう油漬け』

2月の給食にも登場する「魚の梅しょう油漬け」を紹介します。

この献立は子どもたちにも人気なお魚メニューです。梅のほどよい酸味でお魚がよりおいしく食べることができます。ぜひ、試してみてください。

### 材料 5人分

白身魚	40g×5切
小麦粉	適宜
揚げ油	適宜
梅干し(種なし)	15g
しょう油	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	大さじ1
水	小さじ2

※子どもの分量です。

### 作り方

- ① 梅干しは包丁でたたき、細かくする。
  - ② 鍋に①・しょう油・みりん・砂糖・分量の水を入れて煮溶かし、タレを作る。
  - ③ 揚げ油を170℃に予熱する。
  - ④ 白身魚に小麦粉をまぶし、カラッと揚げる。
  - ⑤ ④を②のタレにくぐらせたら出来上がり。
- ※保育園では「まんだい」という魚を使用しますが、白身魚であれば、何を使用してもおいしくできます。

