

2月 むつみキッチン

絵本給食

2月の献立表で★マークが付いているところは、絵本やアニメに出てくる食材やメニューを取り入れています。

新年を迎え、早くも1ヶ月が過ぎ、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きそうです。4月と比べて子どもたちは、スプーンやフォーク、お箸が上手に使えるようになり、また苦手な食材の入っているメニューでも、完食出来る事が増え、成長を感じています。ひかり組の子どもたちと過ごせる時間もあと少しだと思うと寂しいですが、その分思い出に残るよう、みんなで楽しく残りわずかな給食の時間を過ごしてもらいたいと願っています。

「三つ子の魂百まで」ということわざがあります。幼いころ身についた習慣や性格は年をとっても変わらない、と言われていますが食事に関しても同様で、幼児の間に身についた食習慣や味覚、食に対する考え方は、一生に影響すると言われてます。生きていく上で大事な「食べる」ということを、食べる=ただの栄養補給と考えてしまうのは寂しすぎます。食に興味を持ち、食べる事が楽しい！今日の給食は何だろう？と思ってもらえるように、献立を考えました！（ドラゴンボールとジブリ献立は私(徳川) がどうしてもやりたくて、笑）

THE! 伝統!! 『もちつき』



1月11日にお餅つきをしました。

エプロンと三角巾を身につけた可愛い姿の子どもたちがランチルームに集合！蒸したもち米からおもちになるまで、みんなで声を合わせてお餅つきを楽しみました。味は、きな粉、砂糖醤油、保育園で育てた大根をひかり組さんが大根おろしにしてくれたので、ポン酢味に！！臼と杵を使ったお餅つきは家ではなかなか経験することができなくなりました。子どもたちに日本の伝統として伝えていきます。



2月3日は節分

立春の前日。豆まきをして鬼(厄)を祓い、福を呼びます。豆をまくのは「魔物を滅ぼす=魔滅(まめつ)」の語呂合わせによるもの。そして「射る」とかけて「炒り豆」をまきます。

自分の歳の数の1つ多く豆を食べたり、縁起のいい恵方巻きを食べたりして、無病息災を願います。

だいたいはだいじ

若いうちに収穫したものは枝豆として、乾燥するまで熟せば、おなじみの大豆です。大豆は「畑のお肉」といわれるほどたんぱく質が豊富です。大切な栄養素が含まれていて食生活習慣病予防や脳の活性化にも役立ちます。生からは手間が少しかかりますが、水煮缶やパック、味噌にしょうゆ、きな粉や豆腐などの加工食品もうまく使って、食卓を豊かにしましょう♪

今年の恵方巻きは東北東を向いて食べてね！！



◎日にち	◎メニュー	◎絵本	◎出版社
5日	【おにぎり】	【おにぎりくんがね・・・】	童心社
6日	【蒸しパン】	【ばばあちゃんのなぞなぞ蒸しパン】	福音館書店
7日	【お好み焼き】	【ばばあちゃんのなんでもお好み焼き】	福音館書店
8日	【クッキー】	【おまたせクッキー】	偕成社
12日	【あんぱん】	【アンパンマン】	フレーベル館
13日		『ドラゴンボール献立』	
14日	【スパゲティ】	【こまったさんのスパゲティ】	あかね書房
16日	【ホットドック】	【バムとケロのそらのたび】	文溪堂
18日	【ドーナツ】	【まるくておいしいよ】	福音館書店
21日	【プリン】	【プリンちゃん】	理論社
22日	【ホットケーキ】	【しろくまくんのホットケーキ】	こぐま社
25日	【ふかし芋】	【いろいろじゃがいも】	くもん社
26日	【チーズケーキ】	【ケーキがやめました】	講談社
27日		『ジブリ献立』	

『野菜を食べてくれない!』『白ご飯しか食べない!』など、悩んでおられるお母さんも多いと思います。無理やり食べさせるのは逆効果なので、キャラクターたちが何でもおいしそうに食べている絵本などを一緒に読んで、食事の際に話題にするのも、苦手な食材を克服するきっかけになるかもしれません。また、野菜の気持ちや食事を作る人の気持ちが描かれているので、自然と感謝の気持ちが芽生えたりします。絶対にしてはいけないのは、「○○ちゃんはピーマンが嫌いだもんね～」などと大人が言うこと。子どもはたいして思っていないのにその言葉を聞いて（あ、自分はピーマンが嫌いなんだ。）と認識して本当に苦手になってしまいます。好き嫌いは日々変わるもの。普段読み聞かせする本に、食べる楽しみや意味を教えてください。絵本を加えるだけで、楽しく食育ができますよ♪

2月20日(水)は全体クッキング!

全クラスが力を合わせてポトフとサラダを作ります！おにぎりを自分たちで握ります！お楽しみに♡



1日 (金)	昼食	ご飯 鶏のチリマヨ和え レタスのイタリアンドレッシング たらこチーズオムレツ 中華スープ みかん	鶏肉、片栗粉、塩コショウ、酒、チリソース、マヨネーズ レタス、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、アボガド、じゃがいも、パジル、三温糖、酢、塩、油 卵、たらこ、ピザ用チーズ、青ねぎ、塩、かつおだし キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、ベーコン、鶏ガラ	14日 (木)	昼食	パン ビーフンチュー タラのマリネ 春雨とわかめのごまマヨ和え グレープフルーツ	ロールパン、クロワッサン 牛乳、じゃがいも、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、マッシュルーム、シチエール、牛乳、コンソメ 大根、レタス、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、片栗粉、三温糖、酢、塩、オリーブ油 春雨、わかめ、ごま、マヨネーズ、醤油	26日 (月)	昼食	ご飯 鶏のチリマヨ和え レタスのイタリアンドレッシング たらこチーズオムレツ 中華スープ オレンジ ★おかし手	鶏肉、片栗粉、塩コショウ、酒、チリソース、マヨネーズ レタス、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、アボガド、じゃがいも、パジル、三温糖、酢、塩、油 卵、たらこ、ピザ用チーズ、青ねぎ、塩、かつおだし キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、ベーコン、鶏ガラ じゃがいも、コンソメ、塩
	おやつ	シリアルクリスピー	コーンフレーク、マシュマロ、バター		おやつ	★スパゲティ	パスタ類、合盛ミンチ、人参、玉ねぎ、椎茸、トマト缶、ウスターソース、ケチャップ、三温糖				
2日 (土)	昼食	ちらし寿司 子キン南蛮 ほうれん草の和え物 のたま汁 りんご	米、えび、干し椎茸、人参、桜豆、ごま、三温糖、酢、醤油、塩 鶏肉、玉ねぎ、ピクルス、卵、三温糖、醤油、酢、マヨネーズ、塩コショウ、片栗粉 ほうれん草、人参、豆腐、トマト、三温糖、醤油 大根、わかめ、なめこ、えのき、生姜、味噌、みりん、かつお昆布だし	15日 (金)	昼食	焼き芋 鶏の香味焼き うまさ 栗の花のごま和え 赤だし いちご	米、きゅうり、ツナ缶、かにかま、マヨネーズ、三温糖、酢、塩、焼きのり 鶏肉、生姜、にんにく、砂糖、みりん、塩、醤油 卵、青ねぎ、うなぎ、醤油、みりん、かつおだし 栗の花、ほうれん草、人参、ミニトマト、醤油、三温糖、ごま 豆腐、わかめ、なめこ、えのき、大根、赤みそ、かつお昆布だし	26日 (火)	昼食	ご飯 ぶりの照り焼き ほうれん草のおろし煮 群がぶ じゃがいものみそ汁 グレープフルーツ	ぶり、三温糖、塩、醤油、みりん、酒 ほうれん草、しめじ、人参、油揚げ、豚肉、生姜、大根、醤油、みりん、かつおだし かぶ、切り昆布、梅子、塩、三温糖、酢 じゃがいも、玉ねぎ、なす、青ねぎ、味噌、かつお昆布だし
	おやつ	シチューチーズトースト	食パン、ピザ用チーズ、グラニュー糖		おやつ	★コーンフレーク	コーンフレーク、きな粉、三温糖				
4日 (月)	昼食	ご飯 豚の南蛮酢 さつまいも金平 塩野菜 白菜とカニカマのスープ オレンジ	豚肉、玉ねぎ、紫玉ねぎ、塩コショウ、片栗粉、醤油、三温糖、酢 さつまいも、人参、いんげん、三温糖、醤油、酒、ごま 南瓜、ブロッコリー、キャベツ、人参、しめじ、かぶ、味噌、にんにく、ごま油、油、醤油、三温糖 白菜、長ネギ、椎茸、えのき、カニカマ、塩コショウ、鶏ガラ	16日 (土)	昼食	焼き焼き丼 玉子焼き 春雨サラダ 塩麹汁 みかん	米、牛肉、えのき、白ねぎ、椎茸、葱、かつおだし、醤油、みりん、三温糖 卵、青ねぎ、もみり、醤油、みりん、かつおだし きゅうり、ハム、きくらげ、春雨、ごま、酢、三温糖、塩、ごま油 白菜、大根、鮭、油揚げ、塩麹、かつおだし、塩、醤油、みりん	27日 (水) ★ ジブリ	昼食	ラビュタン (天空の城ラピュタ) 鮭のベジマールソースがけ (紅の豚) ペーコンツゲ物め (ハウルの動く城) トマトときゅうり (となりのトトロ) 肉団子入りスープ (天空の城ラピュタ) 果物の玉焼バナナ (おもひでぽろぽろ)	食パン、卵、マヨネーズ、パセリ 鮭、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、塩コショウ、酒、塩 ペーコン、卵、人参、ほうれん草、もやし、コンソメ、塩コショウ トマト、きゅうり キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、じゃがいも、コンソメ バナナ
	おやつ	バナナケーキ	バナナ、小麦粉、砂糖、バター、卵、牛乳、ベーキングパウダー		おやつ	★ホットドック	ロールパン、ウインナー、キャベツ、カレー粉、ケチャップ				
5日 (火)	昼食	ロールパン 鮭とほうれん草のグラタン ブロッコリーのベバロンサラダ 南瓜ミニトソース コーンスープ バナナ	馬、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、ほうれん草、じゃがいも、ホワイトソース、パプリカ、ピザ用チーズ、コンソメ、牛乳 ブロッコリー、カリフラワー、枝豆、えび、にんにく、塩コショウ、塩、オリーブ油 南瓜、人参、玉ねぎ、椎茸、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、トマト缶 コーン缶、クリームコーン缶、玉ねぎ、パセリ、牛乳、コンソメ	18日 (月)	昼食	ご飯 豚の南蛮酢 さつまいも金平 塩野菜 白菜とカニカマのスープ オレンジ	豚肉、玉ねぎ、紫玉ねぎ、塩コショウ、片栗粉、醤油、三温糖、酢 さつまいも、人参、いんげん、三温糖、醤油、酒、ごま 南瓜、ブロッコリー、キャベツ、人参、しめじ、かぶ、味噌、にんにく、ごま油、油、醤油、三温糖 白菜とカニカマのスープ 白菜、長ネギ、椎茸、えのき、カニカマ、塩コショウ、鶏ガラ	21日 (水)	昼食	ハムラーメン (偉の上的ポニー)	中華麺、ハム、青ねぎ、うすらの卵、生姜、にんにく、醤油、鶏ガラ、昆布だし、塩コショウ
	おやつ	★おにぎり	米、しらす、ごま、たくあん、塩		おやつ	★トナツ	ホットケーキミックス、卵、牛乳、油				
6日 (水)	昼食	ご飯 チャブチ 白菜とちくわの塩昆布煮 チョレギサラダ ごま味噌豆乳汁 みかん	牛肉、春雨、椎茸、玉ねぎ、ニラ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、三温糖、醤油、ごま、ごま油 白菜、人参、ちくわ、青ねぎ、塩昆布、かつおだし、醤油、みりん レタス、ミニレタス、ミニトマト、アボガド、水菜、にんにく、塩、味噌が海苔、ごま、ごま油 豚肉、厚揚げ、小松菜、人参、しめじ、豆腐、味噌、すりごま、昆布だし、みりん、酒、塩、みかん	19日 (火)	昼食	ロールパン 鮭とほうれん草のグラタン ブロッコリーのベバロンサラダ 南瓜ミニトソース コーンスープ バナナ	ロールパン 馬、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、ほうれん草、じゃがいも、ホワイトソース、パプリカ、ピザ用チーズ、コンソメ、牛乳 ブロッコリー、カリフラワー、枝豆、えび、にんにく、塩コショウ、塩、オリーブ油 南瓜、人参、玉ねぎ、椎茸、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、トマト缶 コーン缶、クリームコーン缶、玉ねぎ、パセリ、牛乳、コンソメ	28日 (木)	昼食	ご飯 牛肉のチャブチ 白菜とちくわの塩昆布煮 チョレギサラダ ごま味噌豆乳汁 みかん	牛肉、春雨、椎茸、玉ねぎ、ニラ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、三温糖、醤油、ごま、ごま油 白菜とちくわの塩昆布煮 レタス、ミニレタス、ミニトマト、アボガド、水菜、にんにく、塩、味噌が海苔、ごま、ごま油 豚肉、厚揚げ、小松菜、人参、しめじ、豆腐、味噌、すりごま、昆布だし、みりん、酒、塩、みかん
	おやつ	★さつまいも蒸しパン	さつまいも、小麦粉、卵、砂糖、牛乳、ベーキングパウダー、塩		おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト、みかん缶、いちごジャム、グラニュー糖				
7日 (木)	昼食	子キントマトカレー カリカリサラダ 添え野菜 グレープフルーツ	米、鶏肉、人参、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、トマト缶、カレールク、三温糖、コンソメ 大根、きゅうり、人参、貝割れ大根、たくあん、三温糖、醤油、かつお節 トマト、さつまいも	20日 (水)	昼食	おにぎり 油揚げ 中華サラダ ポトフスープ みかん	米、塩 鶏肉、白ねぎ、三温糖、醤油、みりん、醤油、生姜、片栗粉、酢 大根、大根葉、スナップエンドウ、レタス、トマト、醤油、ごま油、三温糖 かぶ、ブロッコリー、黄キャベツ、玉ねぎ、人参、ウインナー、コンソメ	21日 (木)	昼食	ハムラーメン (偉の上的ポニー)	中華麺、ハム、青ねぎ、うすらの卵、生姜、にんにく、醤油、鶏ガラ、昆布だし、塩コショウ
	おやつ	★お好み焼き	小麦粉、卵、キャベツ、青ねぎ、豚肉、玉子、青のり、かつお粉、お好みソース、マヨネーズ		おやつ	ココアクッキー	小麦粉、バター、砂糖、ココア				
8日 (金)	昼食	ほっけと大葉の混ぜご飯 がんもの煮物 きゅうりの酢味噌和え 鶏のたまし汁 りんご	米、ほっけ、しそ、梅干し、ごま、塩、酒、だし昆布 がんもどき、大根、人参、椎茸、いんげん、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし きゅうり、わかめ、油揚げ、三温糖、酢、醤油、白みそ、塩 かつお節、ほうれん草、人参、しめじ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし	22日 (金)	昼食	おにぎり 油揚げ 中華サラダ ポトフスープ みかん	米、塩 鶏肉、白ねぎ、三温糖、醤油、みりん、醤油、生姜、片栗粉、酢 大根、大根葉、スナップエンドウ、レタス、トマト、醤油、ごま油、三温糖 かぶ、ブロッコリー、黄キャベツ、玉ねぎ、人参、ウインナー、コンソメ	22日 (水)	昼食	ハムラーメン (偉の上的ポニー)	中華麺、ハム、青ねぎ、うすらの卵、生姜、にんにく、醤油、鶏ガラ、昆布だし、塩コショウ
	おやつ	★クッキー	小麦粉、砂糖、バター		おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト、みかん缶、いちごジャム、グラニュー糖				
9日 (土)	昼食	玉子ご飯 キャベツの和え物 添え野菜 中華風みそ汁 オレンジ	米、高菜、卵、大葉、ごま、塩 生ミンチ、キャベツ、きゅうり、三温糖、酢、醤油 さつまいも もやし、わかめ、コーン缶、味噌、鶏ガラ、にんにく、青ねぎ、ごま油	23日 (土)	昼食	おにぎり 油揚げ 中華サラダ ポトフスープ みかん	米、塩 鶏肉、白ねぎ、三温糖、醤油、みりん、醤油、生姜、片栗粉、酢 大根、大根葉、スナップエンドウ、レタス、トマト、醤油、ごま油、三温糖 かぶ、ブロッコリー、黄キャベツ、玉ねぎ、人参、ウインナー、コンソメ	23日 (水)	昼食	ハムラーメン (偉の上的ポニー)	中華麺、ハム、青ねぎ、うすらの卵、生姜、にんにく、醤油、鶏ガラ、昆布だし、塩コショウ
	おやつ	黒(こく)トースト	食パン、黒糖、バター		おやつ	★プリン	牛乳、卵、グラニュー糖、生クリーム				
12日 (火)	昼食	ご飯 ぶりの照り焼き ほうれん草のおろし煮 群がぶ じゃがいものみそ汁 バナナ	ぶり、三温糖、塩、醤油、みりん、酒 ほうれん草、しめじ、人参、油揚げ、豚肉、生姜、大根、醤油、みりん、かつおだし かぶ、切り昆布、梅子、塩、三温糖、酢 じゃがいも、玉ねぎ、なす、青ねぎ、味噌、かつお昆布だし	24日 (金)	昼食	おにぎり 油揚げ 中華サラダ ポトフスープ みかん	米、塩 鶏肉、白ねぎ、三温糖、醤油、みりん、醤油、生姜、片栗粉、酢 大根、大根葉、スナップエンドウ、レタス、トマト、醤油、ごま油、三温糖 かぶ、ブロッコリー、黄キャベツ、玉ねぎ、人参、ウインナー、コンソメ	24日 (水)	昼食	ハムラーメン (偉の上的ポニー)	中華麺、ハム、青ねぎ、うすらの卵、生姜、にんにく、醤油、鶏ガラ、昆布だし、塩コショウ
	おやつ	★あんぱん	あんこ、黒ごま、みりん、強力粉、イースト、塩、砂糖、油		おやつ	★ホットケーキ	ホットケーキミックス、卵、牛乳				
18日 (水) ★ ドラゴン ボール	昼食	孫悟飯 餃子(チャオズ) ベジータフルサラダ ナッパ和え ピッコロコロシア みかん	米 豚ミンチ、ニラ、キャベツ、にんにく、生姜、餃子の皮、塩コショウ、醤油、酒、ごま油 マカロニ、きゅうり、人参、コーン缶、玉ねぎ、卵、粒マスタード、マヨネーズ、醤油、三温糖 ほうれん草、しらす、かつお節、三温糖、醤油 鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、キャベツ、エリンギ、トマト缶、コンソメ	28日 (土)	昼食	おにぎり 油揚げ 中華サラダ ポトフスープ みかん	米、塩 鶏肉、白ねぎ、三温糖、醤油、みりん、醤油、生姜、片栗粉、酢 大根、大根葉、スナップエンドウ、レタス、トマト、醤油、ごま油、三温糖 かぶ、ブロッコリー、黄キャベツ、玉ねぎ、人参、ウインナー、コンソメ	28日 (水)	昼食	ハムラーメン (偉の上的ポニー)	中華麺、ハム、青ねぎ、うすらの卵、生姜、にんにく、醤油、鶏ガラ、昆布だし、塩コショウ
	おやつ	えびピラフ	米、えび、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、コンソメ、バター、塩コショウ		おやつ	あんぱん	あんこ				

2月15日(金)お誕生会メニュー！！
 巻きずし
 鶏の香味焼き うまさ
 栗の花の胡麻和え
 赤だし いちご

2月20日(水)全体クッキング
 ポトフとサラダを作ります♪



※ おやつには毎回、牛乳が付きます。
 ※ 咀嚼力強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。