

# 2月の給食だより

【今月の目標】

食事のマナーを守り  
みんなで楽しく食べよう

2023年1月31日

足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	水	あかうおのこうみやき にんじんいりきやべつゆかりあえ さつまいものみそしる	牛乳 ちよぼちよぼ焼き	おちゃ カルシウムせんべい	塩せんべい
2	木	ポークカレーシチュー ふくしんづけ バナナ入りフルーツミックスとうにゅうヨーグルト	牛乳 ぱりんこ減塩	おちゃ きなこおにぎり	ビスケット
3	金	せつぶんらんち (にんじんライス にくだんご スティックきゅうり ミニトマト やきビーフン) ブロッコリー うちまめいりミネストローネ	牛乳 ほうれん草煎餅	ミルク みかん せつぶんボーロ	お子様えびせん
4	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
6	月	お楽しみ弁当の日 (子供の食べれる量を入れて下さい)	牛乳 マンナビスケット	ぎゅうにゅう うさぎあんぱん	ウエハース
7	火	ソーすかつどん ごんぼのきんぴら とまと ふとしめじのみそしる	牛乳 ソフトせんべい	おちゃ ゼリー	クッキー
8	水	ウインナーいりジャーマンポテト とうふとわかめのスープ きゅうりとにんじんのふれんちどれっしんぐ	牛乳 お米ボール	ミルク やさいせんべい	バニラロアンヌ
9	木	しろみさかなのふらい はくさいとにんじんのおかか かぼちゃとたまねぎのみそしる	牛乳 お子様せんべい	ミルク しろいふうせん	揚げせんべい
10	金	ぶたにくのりんごそすいため ほうれんそうともやしのナムル マカロニスープ	牛乳 ウエハース	ミルク おこさまえびせん	Caせんべい
11	土	《建国記念日》 			
13	月	こんさいりいわしフライ げんきピーマンのきんぴらいため だいこんとうすあげのみそしる	牛乳 プチクッキー	ミルク ほしたべよ	プチクッキー
14	火	にこみハンバーグ ブロッコリー はなふとわかめのスープ にんじんあまに	牛乳 塩せんべい	ミルク タルト	南瓜せんべい
15	水	みそあじぶたじゃが みかんいりわかめときゅうりのすのもの たまごとうふいりすましじる	牛乳 野菜家族	おちゃ ヨーグルト	ぱりんこ
16	木	わかとりのからあげ にんじんといんげんのソテー はくさいのみそしる	牛乳 卵ボーロ	ミルク ソフトせんべい	ビスケット
17	金	さけのムニエルレモンそえ あつあげのふくめに ジュリアンスープ	牛乳 ベビーせんべい	おちゃ みずようかん	小魚せんべい
18	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 クッキー	お茶 あられ	
20	月	お楽しみ弁当の日 (加工食品は火を通し、冷めてから蓋をして下さい) 食育の日	牛乳 ソフトせんべい	おちゃ うどんづくり	クッキー
21	火	あげいりかやくごはん ささみふらい ほしふとたまねぎのすましじる ブロッコリーごまドレッシング	牛乳 黄粉ウエハース	カルピス ミルクレープ	塩せんべい
22	水	ちきんくりーむしちゅー だしまきたまご みかんかん ふりかけ ブロッコリーマヨネーズそえ (たんぼぼくみ リクエストこんだて)	牛乳 南瓜せんべい	おちゃ ふかしいも	あられカル次郎
23	木	《天皇誕生日》 			
24	金	はっぼうさい やさいいりむししゅうまい ばなな	牛乳 お米ボール	おちゃ あげせんべい	白い風船
25	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	
27	月	パンの日 ジャム ソースカツ ブロッコリーマヨネーズそえ とまと うどんいりすましじる みかん (さくらくみ リクエストこんだて)	牛乳 たまごせんべい	ミルク ひじきいりあられ	ビスケット
28	火	さばのしおやき コーンいりはるさめサラダ さともいりぶたじる あじつけのり	牛乳 野菜家族	ミルク ビスケット	野菜せんべい

## 食育活動 ※食育活動は状況をみながら行いたいと思います

7日 7日は「ふるさとの日」献立に郷土料理を盛り入れています(青字で表示)

6日 うさぎあんぱん作り(うめ組、ひまわり組)

14日 ナイフとフォークで食べる体験をします。(うめ組、ひまわり組)

20日 うどん作り(皆で袋の上から“もみもみ感触”を体験してもらう)

手作りおやつ

## 【今月使用する食材の産地】

北海道 青森 茨城 千葉  
 富山 石川 福井 岐阜 長野  
 愛知 静岡 和歌山 高知  
 熊本 アメリカ フィリピン



\*お知らせ 5歳児、2月より就学に向けて、給食時(毎週金曜日)に、牛乳を飲みます。



# 食育だより

2月4日は「立春」です。暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザや新型コロナ、感染性胃腸炎が流行しやすい時期ですが、子どもたちは元気いっぱいです。卒園・進級まで残りわずかですが、これまでに引き続き、手洗いなどの徹底やバランスの良い食事、十分な睡眠をとり、厳しい寒さを乗り切り、元気に過ごしましょう。

## ☆ 福井の郷土料理を食べよう ☆ ～ 2月7日は「ふるさとの日」～

福井県は、豊かな海や山々に育まれた食材やおいしい水に恵まれています。福井県は、明治14年2月7日に誕生しました。県はこの日を、一人ひとりが郷土を愛し築くための「ふるさとの日」と定めています。今月の給食には福井の郷土料理・食材を使用します。地元で採れる食材・郷土料理に関心を持ち、子ども達に伝えていきたいですね。

### 大豆をたべよう

大豆は肉と匹敵するほど多くのたんぱく質を含んでいることから「畑の肉」や「大地の黄金」とも言われています。

煮物にしたり、スープに入れたりいろんな料理に使える食材ですね。節分では、邪気を払う意味で、3日の献立ではミネストローネに打ち豆を入れて、頂きます。



### もちつき会 (1/12)

\*感染対策をしっかり行い、2年ぶりの餅つき会を行なうことが出来ました。保護者の方にもお手伝いを頂き、子どもたちもクラス毎に参加し、楽しんでいました。



### おやつレシピ \*ご家庭で子どもたちと作って見て下さいね

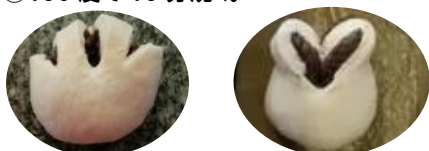
#### ☆ 手作り水ようかん 2/17 (金)

〈材料〉4人分	〈作り方〉
粉寒天 8g	①黒砂糖と粉寒天を混ぜておく
水 130cc	②①に水を少しづつ混ぜながら火にかける
黒砂糖 20g	③沸騰したら火を止め、こしあんを入れて、固まりが無くなるまで混ぜる。
こしあん 30g	④③を型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

#### ☆ 手作りうさぎあんぱん 2/6 (月)

(うめ組・ひまわり組の子どもたちは自分で作ります)

〈材料〉8人分	〈作り方〉
強力粉 200g	①こしあん以外の材料を混ぜて、こねる。
薄力粉 40cc	②①を15分程、ねかせておく。
塩 4g	③こしあんを8等分にまるめておく。
三温糖 40g	④①のパン生地を8等分にわけて丸める。
ドライイースト 6g	⑤④を平たく丸く伸ばしあんこを包み成形。
豆乳 140g	⑥190度で15分焼く。
油 32g	
こしあん 120g	



\*3か所切り目を入れる \*両端を後ろに折り込む

### ハンバーガー風にして食べました(1/27)

\*さくら組・うめ組・ひまわり組では自分たちで食べる分のハンバーガーを手作りしました。パンに胡瓜・ハンバーグを挟み、ケチャップを付けて美味しくいただきました。

