



食の力 2月号



令和2年1月27日(月)
あさひ幼稚園

2月の献立



カブの“かんたん”千枚漬けと、大根菜を食べたよ！

朝、夕がぐっと冷え込むようになりましたが、それでも暖かい冬。早いもので、来週には節分を迎えます。今年は『冬』が本当に短かったですね。さて、幼稚園の畑では、人参、大根、カブが立派に生長しています。今回は、まつ組さんが収穫に行きました。



高藤先生が、鎌で根元を切りました。

大根、すごく重たいわ！

すごーい！おおきーい！と大興奮！！

大根菜は茹でて給食の時に運んであげよう！

カブの皮を薄く剥いたよ。

多めに下さい！

おいしかったよ！

カブや大根はとてもよく育ち、ちょうど食べごろでした。例年大きく育たなかったブロッコリーも、土の状態や天候に恵まれ、栽培大成功でした！さっそく職員室で料理教室の始まりです。

のせたい出来上がり！こちら大好評でした。今回使った『かんたん酢』は、酸味がまろやかで、“酢のツンとした感じが苦手”という場合でも使いやすかったです。ぜひ活用してみてください。

日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
3	月	節分★ 鬼っこごはん	ごま納豆・レンコン煮なます・彩りそうめん汁・めざしちゃん	発芽玄米・ゴマ・ごま油・純米酢・黒砂糖・彩菜そうめん	いりこ・蒸し大豆・納豆・刻みあげ・乾燥菜わかめ・出し昆布・だし削り・ゆきめざし	ｷﾞﾊﾞﾗ・人参・大根・椎茸・れんこん・玉葱・白菜・青ねぎ	256	102	4.8	41.8	1.4
4	火	うめごはん	さけのオイル焼き・五色あえ・すまし汁	発芽玄米・ゴマ・ゴマ・オリーブ油・純米酢・黒砂糖・さといも	いりこ・鮭・豆腐・出し昆布	人参・太もやし・ほうれん草・ｺｰﾝ・ｷﾞﾊﾞﾗ・玉葱・えのき・青ねぎ・うめ	259	166	4.7	37.0	1.7
5	水	茗布うどん	大豆サラダ・さつま芋と椎茸煮	うどん・里芋・オリーブ油・純米酢・黒砂糖・さつま芋	わかめ・刻みあげ・だし削り・出し昆布・蒸し大豆・ちりめん	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・胡瓜・太もやし・いんげん	284	8.9	5.1	50.9	2.1
6	木	わかめご飯	大根と厚揚げの煮物・かぼちゃ納豆・キャベツスープ	発芽玄米・ゴマ・黒砂糖・ごま油	いりこ・炊きこみお粥・木綿厚揚げ・納豆・わかめ・出し昆布・だし削り	人参・大根・ﾈｷﾞｷﾞｷﾞ・かぼちゃ・玉葱・ｷﾞﾊﾞﾗ・しめじ・ｺｰﾝ	256	106	5.0	42.6	1.6
7	金	人参ごはん	切干大根中華煮・もやし納豆・味噌汁	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・里芋	いりこ・油揚げ・厚揚げ・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	人参・切干大根・椎茸・小松菜・胡瓜・太もやし・ゆかり・玉葱・なめこ・青ねぎ	288	11.7	6.6	47.2	1.6
10	月	おにぎり会★ ゆかりごはん	鱈の照り焼き・和風炒めサラダ・なめこ汁	発芽玄米・オリーブ油・黒砂糖・じゃがいも・ごま油・純米酢	いりこ・さわら・ぎんぎん・かつお節・わかめ・刻みあげ・味噌・出し昆布・だし削り	ゆかり・ほうれん草・人参・なめこ・玉葱・青ねぎ	294	17.1	7.5	39.3	1.2
12	水	きのこうどん	さつまいもレモン煮・はりはり漬	うどん・里芋・さつまいも・黒砂糖・ごま油・ゴマ・純米酢	木綿厚揚げ・だし削り・出し昆布	玉葱・人参・椎茸・エリンギ・しめじ・なめこ・青ねぎ・レモン汁・切干大根・胡瓜	273	7.2	2.6	55.1	1.6
13	木	鮭ご飯	しらす納豆・大豆五目煮・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖	いりこ・鮭くし・納豆・しらす干し・蒸し大豆・木綿厚揚げ・豆腐・出し昆布・だし削り	ｷﾞﾊﾞﾗ・人参・いんげん・玉葱・ごぼう・青ねぎ	286	14.2	5.7	45.4	1.4
14	金	いっパバラ寿司	おつか納豆・切干大根煮・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・純米酢・黒砂糖	いりこ・刻みあげ・納豆・かつお節・木綿厚揚げ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・れんこん・いんげん・ｷﾞﾊﾞﾗ・胡瓜・切干大根・椎茸・ﾈｷﾞｷﾞｷﾞ・玉葱・太もやし・椎茸・人参・玉葱・椎茸・ﾈｷﾞｷﾞｷﾞ・白菜・青ねぎ・うめ	273	11.5	5.4	45.7	1.6
17	月	菜飯	うめ納豆・炒り豆腐・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・ごま油・黒砂糖	いりこ・菜めし・塩昆布・納豆・豆腐・ワカメ・出し昆布・だし削り・味噌	ｷﾞﾊﾞﾗ・人参・玉葱・椎茸・ﾈｷﾞｷﾞｷﾞ・白菜・青ねぎ・うめ	259	10.9	4.7	44.6	1.8
18	火	黒米ご飯	あじの生姜しょうゆ焼き・ｷﾞﾊﾞﾗとえ・すまし汁	発芽玄米・黒米・オリーブ油・ゴマ・黒砂糖	いりこ・油揚げ・鮭・ちりめん・刻みのり・豆腐・わかめ・出し昆布	生姜・ｷﾞﾊﾞﾗ・人参・胡瓜・玉葱・えのき・青ねぎ	261	16.1	5.4	36.9	2.0
19	水	しっぽくうどん	豆乳ごまﾄﾞﾘｯｼﾝｸﾞﾗﾀﾞｰ・じゃがいもオイル焼き	うどん・里芋・オリーブ油・純米酢・黒砂糖・じゃがいも	刻みあげ・だし削り・出し昆布・豆乳・青のり粉	玉葱・人参・大根・椎茸・青ねぎ・ｷﾞﾊﾞﾗ・胡瓜・ｺｰﾝ	264	7.0	6.2	43.5	1.8
20	木	玄米ご飯	ゆかり納豆・厚揚げと大根の煮物・豆腐の味噌汁	発芽玄米・コンニャク(黒)・黒砂糖	いりこ・納豆・木綿厚揚げ・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ゆかり・胡瓜・ｷﾞﾊﾞﾗ・人参・大根・いんげん・玉葱・青ねぎ	267	12.3	6.1	40.4	1.5
21	金	おこわ風ごはん	さつまいも納豆・切干大根煮・田舎汁(具材を大きく切る)	発芽玄米・ごま油・さつまいも・黒砂糖・里芋・こんにゃく	いりこ・油揚げ・納豆・木綿厚揚げ・味噌・出し昆布・だし削り	水菜だけのこ・椎茸・人参・切干大根・いんげん・玉葱・れんこん・白ねぎ	338	12.1	7.5	57.9	1.2
25	火	たくあんご飯	さばの味噌だれ・かぼちゃサラダ・野菜スープ	発芽玄米・ゴマ・オリーブ油・黒砂糖・純米酢・じゃがいも	いりこ・かつお節・さば・味噌・出し昆布・だし削り	かぼちゃ・かぼちゃ・ｷﾞﾊﾞﾗ・人参・ｺｰﾝ・玉葱・椎茸・青ねぎ	323	15.2	8.9	43.7	1.9
26	水	味噌煮込みうどん	白和え・高野豆腐ツナ煮	うどん・さといも・コンニャク(黒)・ゴマ・黒砂糖・里芋・こんにゃく	木綿厚揚げ・味噌・出し昆布・豆腐・高野・ｶﾞﾌﾞﾙｰ	玉葱・人参・大根・椎茸・青ねぎ・ｺｰﾝ・ほうれん草・いんげん	271	12.3	5.2	42.1	2.0
27	木	舞茸ごはん	さばじゃが・ｷﾞﾊﾞﾗ・納豆・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・黒砂糖・長芋	いりこ・塩昆布・焼きさば・納豆・削りぶし・出し昆布・だし削り・味噌	舞茸・玉葱・人参・ﾈｷﾞｷﾞｷﾞ・太もやし・なめこ・青ねぎ	287	12.4	4.4	49.9	1.4
28	金	とうもろこしごはん	たくあん納豆・さんぴら・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・こんにゃく・黒砂糖	いりこ・塩昆布・納豆・かつお節・蒸し大豆・わかめ・刻みあげ・出し昆布・だし削り	ｺｰﾝ・ｷﾞﾊﾞﾗ・人参・かぼちゃ・ごぼう・れんこん・いんげん・玉葱・白菜・青ねぎ	272	11.3	4.8	46.5	1.6

