



2月 給食献立表



築港ちどり保育園 平成 30 年 2月 1日

| 日 | 曜 | 3歳未満児 10時のおやつ | 給食献立名 | 3時のおやつ |
|----|---|------------------|--|-----------------|
| 1 | 木 | 牛乳 動物ビスケット | 鮭のちゃんちゃん焼き、のっぺい汁、納豆、もも缶 | 牛乳 牛乳もち |
| 2 | 金 | 牛乳 シガーフライ | 鬼の子ランチ、エビフライ、豆腐のすまし汁、みかん | 牛乳 きなこ豆、ハッピーターン |
| 3 | 土 | 牛乳 ビスケット | 生活発表会(パン・リンゴジュース・みかん) | |
| 5 | 月 | 牛乳 乳ポーロ | 豚肉のマーマレード炒め、切干大根のサラダ、トマト、手作りふりかけ | 牛乳 開口笑 |
| 6 | 火 | 牛乳 ぱくっとサンド | 鮭の塩焼き、いも煮、ひじきのじゃこ煮、オレンジ | 牛乳 ココナッツサブレ |
| 7 | 水 | 牛乳 マンナ | テンペ入りかき揚げ、キャベツの土佐酢和え、すまし汁 | 牛乳 ごまじゃこトースト |
| 8 | 木 | 牛乳 パナナ | 鶏肉のカレーじゃようゆ焼き、青菜のソテー、呉汁 (3未)切干大根ごはん | 牛乳 米粉のココア蒸しパン |
| 9 | 金 | 牛乳 こんがりさくさく | 中華丼、おじゃがのごま塩サラダ、ウインナー、りんご | 牛乳 小魚、ポンスケ |
| 10 | 土 | 牛乳 ビスケット | けんちんうどん、小魚のり味、パナナ | 牛乳 ビスケット |
| 13 | 火 | 牛乳 ウエハース | 飛鳥汁、菜の花のしらす和え、焼きのり、しゅうまい | 牛乳 ベジタベル |
| 14 | 水 | 牛乳 ルヴァン | 鶏肉のすきやき煮、キャベツとわかめの酢の物、パイン缶 (3未)青菜のふりかけ | 牛乳 青のリクッキー |
| 15 | 木 | 牛乳 動物ビスケット | 鮭のちゃんちゃん焼き、のっぺい汁、納豆、オレンジ | 牛乳 ふかし芋 |
| 16 | 金 | 牛乳 シガーフライ | マーポー大根丼、ナムル、りんご | 牛乳 チーズ、ハッピーターン |
| 17 | 土 | 牛乳 ビスケット | スパゲティミートソース、グリーンサラダ、パナナ | 牛乳 ビスケット |
| 19 | 月 | 牛乳 乳ポーロ | 豚肉のマーマレード炒め、切干大根のサラダ、トマト、手作りふりかけ | 牛乳 開口笑 |
| 20 | 火 | 牛乳 ぱくっとサンド | テンペ入りかき揚げ、キャベツの土佐酢和え、すまし汁 | 牛乳 ココナッツサブレ |
| 21 | 水 | 牛乳 マンナ | 鮭の塩焼き、いも煮、ひじきのじゃこ煮、オレンジ | 牛乳 五目おにぎり |
| 22 | 木 | 牛乳 パナナ | 鶏肉のカレーじゃようゆ焼き、青菜のソテー、呉汁 (3未)切干大根ごはん | 牛乳 ごまじゃこトースト |
| 23 | 金 | 牛乳 こんがりさくさく | 中華丼、おじゃがのごま塩サラダ、ウインナー、もも缶 | 牛乳 小魚、ポンスケ |
| 24 | 土 | 牛乳 ビスケット | けんちんうどん、小魚のり味、パナナ | 牛乳 ビスケット |
| 26 | 月 | 牛乳 乳ポーロ | 飛鳥汁、菜の花のしらす和え、焼きのり、しゅうまい | 牛乳 ジャムサンド |
| 27 | 火 | 牛乳 ウエハース | 千草焼き、ブロッコリーの塩ゆで、黄にらのすまし汁 | 牛乳 まがりせんべい |
| 28 | 水 | 牛乳 ルヴァン | 鶏肉のすきやき煮、キャベツとわかめの酢の物、パイン缶 (3未)青菜のふりかけ | 牛乳 青のリクッキー |

日本の郷土料理を味わおう



すずらん組、ひまわり組、さくら組の保護者の方へ
ごはん忘れの方は、お米を60g持って来てください。

郷土料理(きょうどりょうり)は、各地域の産物を上手に活用して、風土に合った食べ物として作られ、食べられてきました。そして、歴史や文化、あるいは食生活と共に受けつがれています。

2月の給食には、日本各地の郷土料理や岡山で収穫される食材を使用した献立を多く取り入れています。

岡山の農産物

のり・さわら・ごぼう等いろいろありますが、特に全国的にも上位を占める生産量の野菜を紹介します。

【黄にら】

太陽の光を遮断して栽培しています。そのため、食感は青にらに比べ柔らかく、味もほのかに甘く、香りは淡く上品です。岡山県の黄にらの生産量は、全体の約7割を占めており、東京をはじめ名古屋や京阪神に出荷されています。給食では「黄にらのすまし汁」に使用します。

【れんこん】

豊かな土壌を活かして栽培される柔らかいれんこん。岡山県のれんこんの生産量は、全国でも上位を占めます。給食では「千草焼き」に使用します。

2月の献立から日本の郷土料理

【いも煮】

里芋やこんにゃく、ねぎ、きのこ類、季節の野菜などを主な具材とした鍋料理です。山形県では秋になると家族や近所の人同士が河原などに集まり、大きな鍋で「いも煮」を作って食べる「いも煮会」が行われます。牛肉のほか豚肉を使ったり、味付けもしょうゆ味やみそ味など、地域によっていろいろな違いがあります。給食では牛肉を使用したしょうゆ味の「いも煮」を予定しています。

【飛鳥汁】

奈良県の伝統料理です。由来は諸説ありますが、今から1,400年ほど前の推古天皇の時代に、唐からやってきた人たちが、この地に広めたのが由来とも、1000年ほど前にお坊さんが考えたのが始まりとも、また飛鳥時代に唐からきた渡来人の僧侶が寒さをしのぐためにヤギの乳で鍋料理を作ったのが最初などと言われています。いずれにしても、牛乳で鶏肉を炊いて食べるという料理をルーツに出来上がったのが飛鳥鍋です。給食では飛鳥汁で提供します。