

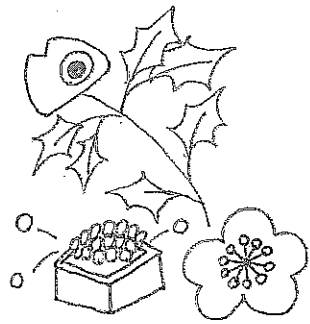
2月の献立

日曜	献立名					おやつ
1 水	ゆかりご飯	豚肉と野菜の中身炒め	里芋の煮物	かぶの漬汁	みかん	牛乳 アラビヤケーキ
2 木	白いご飯	炊き鶏	春雨サラダ	豚汁	りんご	麦茶 揚げもち
3 金	恵方巻	大豆のつくね焼き	干草煮	えびの漬汁	みかん	麦茶 ぼろ餅2つ
4 土	三色丼	豚肉と大根のうま煮	白菜の味噌汁	オレンジ		牛乳 ホットケーキ
6 月	白いご飯	鱈のからあげみぞれあん	すまやま風煮	いんげんの漬汁	いちご	麦茶 和風ヤキそば
7 火	肉味噌スパゲティ	花野菜のソテー	チンゲン菜のスーパ	オレンジ		牛乳 ^{かぼちゃと} パンのアイスボウル
8 水	五目ご飯	ぶりの照り焼き	じゃがバーコン	ほうれん草の味噌汁	みかん	麦茶 トマトスト
9 木	カレーライス	厚揚げと白菜の煮物	ヨーグルトサラダ	音ねまの漬汁		牛乳 黒糖蒸パン
10 金	おハン	洋風厚焼きお餅	ほうれん草のツツあん	かぼちゃのポタージュ	りんご	麦茶 中華おこわ
11 土	休園日 (建国記念日)					
13 月	白いご飯	チキン南蛮	ひびきとれんこんの煮物	小松菜の味噌汁	りんご	牛乳 ^{かぼちゃの} 蒸しあんぱん
14 火	しょうゆラーメン	かひまと野菜の卵とじ		オレンジ		牛乳 いちごジャムサンド
15 水	ゆかりご飯	豚肉と野菜の中身炒め	里芋の煮物	かぶの漬汁	みかん	牛乳 アラビヤケーキ
16 木	白いご飯	炊き鶏	春雨サラダ	豚汁	りんご	牛乳 スイートポテト
17 金	おハン	鱈のクリーム煮	エノキものサラダ	えびの漬汁	みかん	麦茶 ぼろ餅おこわ
18 土	三色丼	豚肉と大根のうま煮	白菜の味噌汁	オレンジ		牛乳 ホットケーキ
20 月	白いご飯	鱈のからあげみぞれあん	すまやま風煮	いんげんの漬汁	いちご	麦茶 和風ヤキそば
21 火	肉味噌スパゲティ	花野菜のソテー	チンゲン菜のスーパ	オレンジ		牛乳 ^{かぼちゃと} パンのアイスボウル
22 水	五目ご飯	ぶりの照り焼き	じゃがバーコン	ほうれん草の味噌汁	みかん	麦茶 トマトスト
23 木	カレーライス	厚揚げと白菜の煮物	ヨーグルトサラダ	音ねまの漬汁		牛乳 黒糖蒸パン
24 金	おハン	洋風厚焼きお餅	ほうれん草のツツあん	かぼちゃのポタージュ	りんご	麦茶 中華おこわ
25 土	白いご飯	メンチカツ	切り大根のサラダ	もろしの漬汁	オレンジ	牛乳 果物
27 月	白いご飯	チキン南蛮	ひびきとれんこんの煮物	小松菜の味噌汁	りんご	牛乳 ^{かぼちゃの} 蒸しあんぱん
28 火	しょうゆラーメン	かひまと野菜の卵とじ		オレンジ		牛乳 いちごジャムサンド

* 材料購入の都合により献立が変更する場合があります

献立

暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒い日が続いています。寒いと体温を保温するためにエネルギーを消費します。体温を調節し抵抗力を上げるたんぱく質、ウイルスの感染を防ぐビタミンCなどを十分にとり、じょうぶな身体作りを心がけましょう。



節分に恵方巻を食べよう!

2月3日は節分です。節分といえば「恵方巻」ですね。そこで今日は恵方巻についてご紹介します。

- ・恵方巻とは... 節分に食べる縁起が良いとされる大巻玉のことです。
- ・今年の恵方... 「恵方」とは、その年の幸運を招く方向のことです。2017年は **北北西** になります。

なぜ「巻く」ということから「福を巻きこむ」、
「恵方巻」... 「福を巻く」といって、
食べるの... 「縁起が良い」といって意味がこめられています。

恵方巻は黙って一気に食べるとご利益を得ることができると言われています。家族そろって同じ方向を向いて黙々と恵方巻を食べる光景はなかなかお目撃できません。今年試してみたいかなどはいかがでしょうか。

お知らせ

- ・3日(金)に節分献立を実施します
- ・七福神せんべいの持ち帰りがあります

今日の食育

17日(金)に土組さんとホットボウルを借りてバター作りを行います。作ったバターはおハンにぬって食します。おたのしみです。

宮崎県 チキン南蛮 (13日) 実施予定 (27日)

* 材料(4人分) *

- 鶏もも肉 4枚
- 卵 1個
- 小麦粉 適量
- しょうゆ 大さじ4
- 砂糖 大さじ6
- 面粉 大さじ5
- 玉ねぎ 1/4個
- マヨネーズ 大さじ5
- 塩、こしょう 少々

* 作り方 *

- ① 鶏もも肉に小麦粉をつけてはたき、卵にくぐらせ、油で揚げます。
- ② 甘酢の材料を全て金盥に入れて混ぜます。
- ③ 揚げた①の肉を食べやすい大きめに切り②の甘酢にさしつけて衣をしっかりとせます。
- ④ タルトソースのゆで卵と玉ねぎをみじん切りにし、マヨネーズと塩こしょうを入れて味を調えます。
- ⑤ ③の鶏肉に④のタルトソースをのせて完成です。

チキン南蛮は宮崎県延岡市の料理店「ロンドン」で働いていた2人の料理人によって生まれたといわれています。そこで具有料理として出されていた料理を工夫して作ったのが始まりです。

子どもに大人気の料理です。

ぜひ作ってみてください。

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	596	21	15	263	1.7
乳児	547	20	14	283	1.6