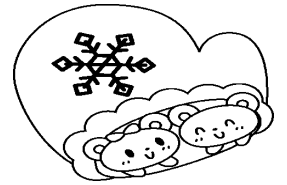




# 2月のこんだて

令和3年1月29日  
開南幼稚園

節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い日が続きますね。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて少しずつ春が近づいてきます。子どもたちもだんだんと大きくなってきて、お兄さん、お姉さんになってきましたね。寒さに負けず、2月も元気に過ごしましょう！



月/日	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
2/1 (月) りす リクエスト	麦ごはん 肉じゃが 天ぷら 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・麦・油 じゃがいも・しらたき さつまいも・砂糖 天ぷら粉	玉ねぎ・人参 パセリ・れんこん りんご	404	10.7
2/2 (火) 節分	きのこごはん ししゃもフライ 打ち豆汁 果物・牛乳	油揚げ・味噌 ししゃも 打ち豆・牛乳	米・もち米・油 砂糖・天ぷら粉 パン粉	しめじ・舞茸・人参 キャベツ・えのき・玉ねぎ 大根・みかん	389	14.5
2/4 (木)	スパゲティミートソース ミックスサラダ オニオンスープ 果物・牛乳	豚肉・卵 ハム・牛乳	パスタ・シチュールー 油・ドレッシング コンソメ・砂糖	玉ねぎ・人参 グリーンピース レタス・キャベツ・きゅうり コーン・バナナ	420	14
2/8 (月)	ハヤシライス コールスローサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦 じゃがいも・砂糖 ハヤシルー マヨネーズ	玉ねぎ・人参 グリーンピース キャベツ・コーン きゅうり・りんご	432	11
2/9 (火)	麦ごはん キャベツ入りメンチカツ 切り昆布煮 果物・牛乳	豚肉・卵 油揚げ・焼ちくわ 牛乳	米・麦・油 パン粉・天ぷら粉 こんにゃく	玉ねぎ・キャベツ・人参 切り昆布・バナナ	423	14
2/15 (月)	ビビンバごはん 蒸しシュウマイ 粟米湯(スーミータン) 果物・牛乳	豚肉・卵 シュウマイ 牛乳	米・砂糖・片栗粉	にんにく・生姜・長ネギ もやし・人参・ほうれん草 レタス・クリームコーン 玉ねぎ・パイン	479	17.1
2/16 (火)	麦ごはん チキンのジャム煮 切干し大根の含め煮 果物・牛乳	鶏肉・油揚げ ベーコン・牛乳	米・麦 じゃがいも・砂糖	ジャム・にんにく レタス・キャベツ 切干し大根・人参 干し椎茸・いよかん	366	16.9
2/18 (木)	ツナマヨコーントースト ハムフライ 野菜スープ 果物・牛乳	ツナ・ハム 牛乳	食パン マヨネーズ・天ぷら粉 パン粉	コーン・玉ねぎ・レタス 人参・キャベツ・えのき バナナ	463	15.2
2/22 (月)	チキンライス さつまいもとブロッコリーのサラダ 白菜スープ 果物・牛乳	鶏肉・卵 牛乳	米・もち米 さつまいも・マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン グリーンピース・かぼちゃ ブロッコリー・白菜 こら・いよかん	370	11.5
2/25 (木) きりん リクエスト	わかめごはん キスフライのタルタルソース ほうれん草のゴマ和え 果物・牛乳	キス・卵・味噌 牛乳	米・麦・天ぷら粉 パン粉・マヨネーズ 砂糖	炊き込みごはん 玉ねぎ・人参・レンコン ほうれん草・白ゴマ レタス・バナナ	424	12.4

◎先月の放射能による食品検査は全て不検出でした。

※仕入れの変更により献立の一部が変わることがあります。

**☆レシピ☆ 粟米湯(スーミータン)**  
とうもろこしの中国風スープです。寒い時期には体が温まります。  
材料(4人分)  
クリームコーン缶・・・1缶(180g) 鶏ガラ粉末・・・小さじ2と2/3杯  
卵・・・1個 水溶き片栗粉・・・適宜  
玉ねぎ(薄切り)・・・100g 水・・・600cc  
塩コショウ・・・少々

作り方  
1. 鍋に玉ねぎ、鶏ガラ粉末、水を入れ火にかける。  
2. 玉ねぎがやわらかくなり汁が煮立ったら、クリームコーン缶を加えひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
3. 煮立っているところに、溶きほぐした卵を入れながらかき混ぜて塩コショウで整えたらできあがり。

**節分**

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼ぶために行います。鬼役になったり豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。2日の給食では、ししゃもフライやうち豆汁をみんなでいただきます。