



# 2月のこんだて

開南幼稚園  
令和5年1月31日



2月に入りましたが、まだまだ寒い日が続きます。3日は「節分」といい冬と春を分ける日のことをいいます。また「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いもの（鬼）を追い出し、良いもの（福）を呼びこむために「豆まき」を行ないます。当日給食では無病息災を願い、「ししゃも」や「うち豆」をみんなでいただきます。

日にち 曜日	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 (木)	麦ごはん 豚肉のしぐれ煮 マカロニサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム うずらの卵 牛乳	米・麦 糸こん・砂糖 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ・ゴボウ・人参 生姜・しめじ・きゅうり レタス・パイン	374	12.9
3 (金) 節分	ゆかりごはん ししゃもフライ・三色和え 打ち豆汁 果物・牛乳	子持ちししゃも 打ち豆・味噌 牛乳	米・天ぷら粉 パン粉・油	ポエム・人参・もやし 大根・えのき・玉ねぎ りんご	441	19.9
6 (月)	わかめごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 干草和え 果物・牛乳	鶏肉・ハム 卵・牛乳	米・マヨネーズ 油・白ゴマ・砂糖	炊き込みわかめ にんにく・レタス・人参 ホウレン草・もやし キャベツ・いよかん	348	15.6
7 (火)	味噌けんちんうどん ちくわの磯部揚げ・かぼちゃの天ぷら 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 味噌・ちくわ 牛乳	乾めん・ごま油 こんにやく・油 かぼちゃ・天ぷら粉	大根・ごぼう・人参 長ネギ・しめじ・バナナ	510	18.4
9 (木)	麦ごはん すき焼き風煮 さつまいものサラダ 果物・牛乳	豚肉・焼き豆腐 ヨーグルト・牛乳	米・麦・糸こん 砂糖・さつまいも マヨネーズ	白菜・長ネギ・人参 きゅうり・玉ねぎ りんご	450	10.4
13 (月)	麦ごはん 鶏のから揚げ 切り昆布煮 豚汁・果物・牛乳	鶏肉・豚肉・味噌 油揚げ・焼ちくわ 牛乳	米・麦・片栗粉 油・こんにやく 砂糖	レタス・切り昆布・人参 大根・長ネギ・ゴボウ 白菜・しめじ・いよかん	487	17.4
14 (火)	ふりかけごはん おでん ホウレン草のゴマ和え 果物・牛乳	さつま揚げ 焼ちくわ・味噌 うずら卵・牛乳	米・麦 こんにやく 白ゴマ・砂糖	大根・ホウレン草 人参・パイン	392	15.5
16 (木)	麦ごはん 甘辛ヤンニョムチキン 青菜の中華和え 果物・牛乳	鶏肉・ちくわ 牛乳	米・麦 片栗粉・砂糖 油・白ゴマ	にんにく・レタス・もやし 人参・ポエム・バナナ	361	13
17 (金)	ピザトースト フレンチサラダ オニオンスープ 果物・牛乳	ベーコン・チーズ ハム・牛乳	食パン・砂糖 油・コンソメ	玉ねぎ・ピーマン・しめじ レタス・きゅうり・人参 フロッコリー・オレンジ	347	18.9
20 (月)	ドライカレー ポトフ 果物・牛乳	豚肉・ウインナー 牛乳	米・麦 ウスター・コンソメ じゃがいも	ピーマン・人参・玉ねぎ にんにく・生姜・大根 ミニトマト・フロッコリー レンコン・パイン	476	15.7
21 (火)	麦ごはん たららの塩焼き 切干し大根の炒め物 みそ汁・果物・牛乳	たら・油揚げ 味噌・牛乳	米・麦 ごま油・砂糖	キャベツ・もやし・人参 切干し大根・しめじ・白菜 玉ねぎ・ニラ・バナナ	371	16.7
24 (金)	五目ごはん チキンフライ・青菜のお浸し 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 かつお節・牛乳	米・もち米 天ぷら粉・パン粉 砂糖・油	干し椎茸・人参・ゴボウ レタス・キャベツ・ポエム もやし・オレンジ	413	18.3
27 (月)	麦ごはん 親子煮 にんじんの天ぷら 果物・牛乳	鶏肉・卵・なると 牛乳	米・麦 糸こん・天ぷら粉 油・砂糖	玉ねぎ・人参・みつ葉 パイン	376	12.7
28 (火)	スパゲティミートソース ミックスサラダ 野菜スープ 果物・牛乳	豚肉・ハム ベーコン・牛乳	パスタ・砂糖 シチュールー ドレッシング	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・レタス・コーン きゅうり・バナナ	489	15.7

\* 材料入荷により献立の一部が変更になる場合があります

## 幼児期の味覚の育て方

初めて経験する味や歯ごたえに抵抗があるのは大人でも子供でも自然なことであります。味覚とは毎日の食事での経験によって幅を広げていく大切なきっかけとなるものです。たとえば、親子で食材を洗ったり、切ったりする仕込みや、または味見のお手伝いをお願いするというのも、身近なきっかけになります。

## 今がおいしい鱈(たら)



寒い冬が旬のたらは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられます。給食では、今月焼き魚として食べますが、お家では鍋などがおすすめです。お野菜といっしょにたべることでバランス良く摂取することができます。