



# 2月給食だより



## きぼう保育園

今月のレシピ： 焼きチュロス

★材料（幼児1人分）  
 ・ホットケーキミックス…20g  
 ・牛乳…20g ・バター…5g ・卵…10g  
 ・グラニュー糖…3g

★作り方

- ①. 鍋に牛乳、バターを入れて沸騰させる。
- ②. ホットケーキミックスを加えて粉気がなくなるまで手早く混ぜる。
- ③. 火からおろし、溶き卵を少しづつ加えて、その都度滑らかになるまで混ぜる。
- ④. 絞りの袋にうつして、クッキングシートを敷いた天板に絞りだす。
- ⑤. 170℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。
- ⑥. グラニュー糖をまぶしたら完成。



曜日	日	献立名	果物	おやつ	材料名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
月	2 16	ご飯・炒り豆腐 さつまいもの甘煮 白菜のみそ汁	オレンジ	ゴロア パウンド ケーキ 牛乳	豆腐・卵・鶏挽肉・牛乳	米・油・砂糖・さつまいも・小麦粉・バター	人参・しいたけ・玉ねぎ・グリーンピース・なす・白菜・青ねぎ・オレンジ	635	19.4	19.9	2.0
火	17	ドライカレー ココロサラダ いんげんのスープ	バナナ	きな粉 大豆 牛乳	豚挽肉・チーズ・大豆・きな粉・牛乳	米・油・マゼンズ・砂糖	人参・玉ねぎ・トマト缶・きゅうり・しめじ・いんげん・バナナ	603	23.8	23.8	1.9
水	4 18	ほうれん草ロール 魚のコンソメ煮 アツパツ・アツパツ・アツパツ	りんご	ブルーベリー 牛乳	かきマゴロ・牛乳	ほうれん草ロール・油・砂糖	玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・パセリ・アツパツ・アツパツ・人参・コンソメ・りんご・みかん缶・ハイネン・キウイ	529	24.7	13.9	3.5
木	5 19	ちゃんぽん風ラーメン 塩昆布和え ヤクルト	みかん	鮭おにぎり 牛乳	豚肉・かまぼこ・牛乳・ヤクルト・鮭フレーク	ラーメン・ごま油・米・白ごま	キャベツ・人参・もやし・コーン・大根・きゅうり・塩昆布・みかん	588	23.9	19.7	1.3
金	6 20	ご飯 鶏の味噌炒め ほうれん草のごま和え・すまし汁	キウイ	焼き チュロス 牛乳	鶏肉・卵・牛乳	米・油・砂糖・白ごま・ホットケーキミックス・バター・グラニュー糖	キャベツ・もやし・人参・しめじ・ほうれん草・わかめ・たけのこ・白ねぎ・キウイ	616	22.7	22.7	3.1
土	7 21	スープパゲッティ ちくわのマヨ和え ヨーグルト	ルビー	菓子 キウイ 牛乳	ベーコン・ちくわ・ヨーグルト・牛乳	スパゲッティ・油・マゼンズ・菓子	キャベツ・人参・エリンギ・アツパツ・ルビー・キウイ	612	23.0	23.7	2.1
月	9	ご飯・キョフデ チョパンサラタス マッシュルームスープ	バナナ	ポアチャ 牛乳	豚挽肉・卵・ヨーグルト・かぼちゃ・チーズ・牛乳	米・パン粉・オリーブ油・小麦粉	人参・玉ねぎ・きゅうり・トマト・マッシュルーム・レモン果汁・バナナ・パセリ	643	21.6	23.4	1.2
火	10 24	かて飯 小松菜のお浸し お粥のすまし汁	みかん	味噌ポテト 牛乳	鶏肉・油揚げ・牛乳	米・麩・油・砂糖・じゃがいも・小麦粉	大根・ごぼう・人参・しいたけ・小松菜・もやし・青ねぎ・みかん	598	21.0	20.8	2.5
水	25	ご飯・サバの竜田揚げ 煮物 みそ汁	ルビー	みたらし バナナ 牛乳	サバ・牛乳	米・油・砂糖・片栗粉・白ごま	生姜・大根・人参・しいたけ・いんげん・キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・ルビー・バナナ	548	20.4	17.9	2.5
木	12	丸パン 丼とほうれん草のクリーム煮 茹でアツパツ・アツパツ	りんご	イチゴ ゼリー 牛乳	鶏肉・牛乳	丸パン・バター・初イリス缶・マカロニ	ほうれん草・玉ねぎ・人参・コン・しめじ・アツパツ・大根・黄パプリカ・赤パプリカ・りんご・寒天・イタダキ	528	24.0	19.2	4.0
金	13 27	かきたまうどん きゅうりの酢の物 ヨーグルト	オレンジ	クッキー 牛乳	卵・か風味かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	うどん・片栗粉・油・砂糖・小麦粉・バター	小松菜・しいたけ・白ねぎ・きゅうり・わかめ・オレンジ	530	21.3	16.0	4.3
土	14 28	ピラフ サラダ エリンギスープ	りんご	菓子 バナナ 牛乳	ウインナー・牛乳	米・バター・砂糖・じゃがいも・菓子	人参・ピーマン・コーン・グリーンピース・きゅうり・大根・エリンギ・りんご・バナナ	573	16.8	18.3	2.3
日	3	鬼カレー ココロサラダ いんげんのスープ	バナナ	きな粉 大豆 牛乳	豚挽肉・チーズ・大豆・きな粉・牛乳	米・油・マゼンズ・砂糖	人参・玉ねぎ・トマト缶・きゅうり・しめじ・いんげん・バナナ	603	23.8	23.8	1.9
祝日	26	仲良しサンド 丼とほうれん草のクリーム煮 茹でアツパツ・アツパツ	りんご	イチゴ プリン 麦茶	鶏肉・牛乳	食パン・マーガリン・バター・初イリス缶・マカロニ	ブルーベリー・ほうれん草・玉ねぎ・人参・コン・しめじ・アツパツ・大根・黄パプリカ・赤パプリカ・りんご・寒天・イタダキ	586	23.2	25.7	3.3



### 節分： 豆まきの由来

節分の豆まきは、疾病や邪気（まじな）の象徴である鬼を外へ払い、福を家内へ呼び込むことを目的としています。お米と同じように私たちのエネルギー源であり、霊力を持つと言われる豆で、病や災いを祓い、その豆を食べることで力をいただけたと考えられています。



### 郷土料理： 埼玉県

埼玉県の郷土料理には、「かて飯」「ゼリーフライ」「味噌ポテト」などがあります。10・24日の給食にて「かてめし」と「味噌ポテト」を提供いたします。「かてめし」は秩父地方を中心に埼玉県の郷土料理として定着しています。特に米の生産量が比較的少ない地域で、ご飯の量を増やすために具材を加えたことからできた料理とされています。また埼玉県は、さいともやねぎ、ほうれん草や小松菜、かぶなどのお野菜がたくさん収穫されます。給食では小松菜を使ったお浸しを提供いたします。

### 世界の料理： トルコ

トルコ料理は、フランス料理・中国料理と並んで世界3大料理の1つとされています。新鮮な野菜や果物がたくさん使われています。トマト、ピーマン、ナス、ズッキーニ、オリーブなどの野菜や、イチジク、ブドウ、柿などの果物がよく登場します。またトルコは、ヨーグルト発祥の地とされています。ヨーグルトはデザートというよりは、毎日の料理に欠かせない材料の1つです。スーパーではバケツに入ったプレーンヨーグルトが売られ、どの家庭でも1週間でも5kgくらいは使うそう。肉料理にかけたり、添えることが多く、国民的ドリンクの「アイラン」は、塩味の飲むタイプのヨーグルトで、1年中よく飲まれています。

\*食材購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しくお願致します。  
 \*献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。

\*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。



	園における基準量			今月の栄養所要量	
	乳児	幼児		乳児	幼児
エネルギー	525kcal	585kcal	エネルギー	552kcal	585kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質	20.9g	22.1g
脂質	16.0g	18.0g	脂質	19.7g	20.6g
食塩	2.0g	2.0g	食塩	2.2g	2.6g