



2月給食だより



きぼう保育園

曜日	日	献立名	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	ココアパウンドケーキ 牛乳	牛乳	小麦粉・砂糖・バター		225	7.0	10.9	0.3
火	17	きな粉大豆 牛乳	大豆・きな粉・牛乳	砂糖		184	10.7	9.0	0.3
水	4 18	フルーツポンチ 牛乳	牛乳		みかん缶・パイナップル缶・キウイ	177	5.5	5.8	0.2
木	5 19	鮭おにぎり 牛乳	鮭缶・牛乳	米・白ごま		221	8.1	6.7	0.2
金	6 20	焼きチュロス 牛乳	牛乳	小麦粉(代替)・バター・グラニュー糖		251	8.7	11.9	0.3
土	7 21	菓子 キウイ 牛乳	牛乳	菓子	キウイ	185	6.5	5.9	0.3
月	9	ポアチャ 牛乳	ヨーグルト・卵・奶酪・牛乳	オリーブオイル・小麦粉	パセリ	203	8.2	9.8	0.4
火	10 24	フライドポテト(酒除去、塩代替) 牛乳	牛乳	じゃがいも・油		194	6.3	9.8	0.5
水	25	みたらしバナナ 牛乳	牛乳	砂糖・片栗粉・白ごま	バナナ	161	5.9	6.1	0.7
木	12	イチゴゼリー 牛乳	牛乳		寒天・イチゴジャム	126	5.0	5.7	0.2
金	13 27	クッキー 牛乳	卵・牛乳	小麦粉・砂糖・バター		231	6.6	11.9	0.3
土	14 28	菓子 バナナ 牛乳	牛乳	菓子	バナナ	201	6.5	5.9	0.3
とくべつ メニュー	3	きな粉大豆 牛乳	大豆・きな粉・牛乳	砂糖		184	10.7	9.0	0.3
誕生日	26	イチゴプリン 麦茶	牛乳	リンアップクリーム	寒天・イチゴジャム・いちご	130	3.8	6.9	0.1

*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。
 *献立名の赤字はアレルギー除去食および代替食です。

*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。



	園における基準量		
	乳児	幼児	幼児
エネルギー	525kcal	585kcal	191kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	7.1g
脂質	16.0g	18.0g	8.2g
食塩	2.0g	2.0g	0.3g

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つと言われています。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。

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絞り袋にうつして、クッキングシートを敷いた天板に絞り出す。
 ⑤170℃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。



節分：豆まきの由来

節分の豆まきは、疾病や邪気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、さといもやねぎ、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。