

2月		お昼のこんだて	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	おやつ
日	曜日		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの	
1	土	麻婆豆腐・三色ナムル・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油	牛乳 お菓子
3	月	ひじき入りつくね焼き・ブロッコリーのおかかあえ・うち豆のみそ汁・果物	鶏ひき肉・かつおぶし・打ち豆・みそ	人参・玉ねぎ・ひじき・しょうが・ブロッコリー・白菜・小松菜・果物	砂糖・片栗粉・油・里いも	お茶 おかかおにぎり
4	火	魚のカレー揚げ・即席漬け・みそ汁	魚・油揚げ・みそ	きゅうり・キャベツ・人参・長ねぎ・小松菜	片栗粉・油	牛乳 お菓子
5	水	肉じゃが・和風サラダ・果物	豚肉・かつおぶし	玉ねぎ・人参・しらたき・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	スキムミルク お菓子
6	木	鶏肉のみそ漬焼き・すき昆布の炒り煮・にら卵汁	鶏肉・みそ・さつまあげ・鶏卵	すき昆布・人参・干しいたけ・こんにゃく・にら・えのきだけ	油・砂糖	牛乳 お菓子
7	金	クリームシチュー・大根サラダ・ごまふりかけ	鶏肉・牛乳・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ホールコーン缶・ブロッコリー・大根・小松菜	じゃがいも・油・小麦粉・砂糖・ごま油・ごま	スキムミルク パン
8	土	豚肉と野菜の炒め物・スープ・果物	豚肉・大豆	人参・たけのこ水煮・干しいたけ・こんにゃく・ピーマン・チンゲン菜・わかめ・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物	片栗粉・油・じゃがいも・砂糖	牛乳 お菓子
10	月	豚肉と大豆の揚げ煮・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚肉・大豆	人参・たけのこ水煮・干しいたけ・こんにゃく・ピーマン・チンゲン菜・わかめ・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物	片栗粉・油・じゃがいも・砂糖	ヨーグルト
12	水	炒り豆腐・もやしの中華和え・果物	豆腐・鶏ひき肉・ちくわ	干しいたけ・玉ねぎ・人参・ひじき・こんにゃく・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・ごま油・ごま	牛乳 お菓子
13	木	魚のみそ煮・とう菜のおひたし・けんちん汁・果物	魚・みそ・かつおぶし・豆腐	しょうが・とう菜・もやし・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・こんにゃく・果物	砂糖・じゃがいも	ジュース お菓子
14	金	ウインナーとさつまいものフリッター・かぶ漬け・みそ汁・焼きのり	ウインナー・豆腐・みそ	ホールコーン缶・人参・かぶ・きゅうり・玉ねぎ・小松菜・焼きのり	さつまいも・ホットケーキミックス・小麦粉・油	牛乳 米粉のガトーショコラ
15	土	肉じゃが・和風サラダ・果物	豚肉・かつおぶし	玉ねぎ・人参・しらたき・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	牛乳 お菓子
17	月	肉豆腐・中華サラダ・ひじきふりかけ	豆腐・豚もも肉	人参・白菜・玉ねぎ・しらたき・えのきだけ・小松菜・きゅうり・わかめ・もやし・ホールコーン缶・ひじき	油・砂糖・春雨・ごま油	お茶 カレーピラフおにぎり
18	火	ほうれん草のキッシュ・さつまいもの甘煮・わかめスープ・焼きのり	ベーコン・鶏卵・牛乳・生クリーム・チーズ	ほうれん草・ぶなしめじ・生しいたけ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・わかめ・焼きのり	バター・さつまいも・砂糖	牛乳 お菓子
19	水	《誕生会》 ミートローフ・ブロッコリーサラダ・野菜スープ	豚ひき肉・豆腐	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	じゃがいも・油・マヨネーズ	ヨーグルト
20	木	《食育の日》 魚のたれカツ・白菜のみみ漬け・新潟の冬野菜汁・旬の果物	魚・豆腐	白菜・人参・塩昆布・大根・長ねぎ・とう菜・果物	小麦粉・パン粉・油・砂糖	スキムミルク パン
21	金	麻婆豆腐・三色ナムル・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油	牛乳 米粉のガトーショコラ
22	土	焼き魚・即席漬け・みそ汁	魚・みそ	キャベツ・人参・長ねぎ・わかめ・玉ねぎ	じゃがいも・片栗粉・油	牛乳 お菓子
25	火	中華風ローストチキン・ゆでブロッコリー・みそラーメン汁	鶏肉・豚肉・みそ	玉ねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・人参・もやし・長ねぎ・ホールコーン缶	ごま・ごま油・乾麺(中華麺)・砂糖	牛乳 お菓子
26	水	魚の照り焼き・白和え・みそ汁	魚・豆腐・油揚げ・みそ	ほうれん草・春菊・人参・大根・わかめ	ごま・砂糖	スキムミルク パン
27	木	車麩の卵とじ・切干大根とツナの和え物・果物	豚肉・鶏卵・ツナ缶	干しいたけ・ごぼう・玉ねぎ・人参・しらたき・ほうれん草・切り干し大根・きゅうり・果物	車麩・油・砂糖・ごま油	お茶 ごま塩おにぎり
28	金	カレー・ブロッコリーサラダ・果物	豚もも肉	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・果物	じゃがいも・油・マヨネーズ	牛乳 お菓子
29	土	中華うま煮・サラダ・果物	豚肉	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶・果物	ごま油・片栗粉・マヨネーズ	牛乳 お菓子

きゅうしょくだより2月

おうちのかたへ
「節分」

2月3日は、節分です。冬から春への季節の変わり目が立春ですが、その前日を季節の節を分けるといった意味で「節分」と呼んでいます。
この時期は、季節の変わり目で不順な天候が続くため、病気になるやすく、「体の中から邪気(病気)を追い払う」といった願いを込めて豆をまき、鬼を追い払って福の神を迎えます。
豆まきには大豆を用いますが、大豆は「畑の肉」と言われ、たんぱく質やビタミンが多く、貧血予防の鉄、食物せんいやカルシウムも含まれています。
節分に限らず、大豆や大豆製品を毎日食べるなど、普段から健康な体づくりを心がけましょう!

- *家族みんなで健康チェック***
- ・疲れやすい → ビタミンB1をたっぷりとりましょう!
(大豆、豚肉など)
 - ・便秘をする → 食物せんいが不足かも!?
(根菜類、海そうなど)
 - ・体が冷える → たんぱく質が不足かも!?
(肉、魚、卵、大豆など)


暦の上では立春を迎えても、まだまだ寒さの続く新潟の冬。寒さを乗り切り健康に過ごすためには、バランスのとれた食事も大切です。

うち豆のみそ汁

節分献立として、「うち豆のみそ汁」を提供します。うち豆は新潟の伝統的な大豆の保存食で、各家庭で水につけた大豆を白臼の上のにせ、木槌でたたいて潰して作っていました。
乾燥大豆のように水で戻す手間が省けることから、調理も簡単です。煮物や汁物の具材に最適なうち豆、ご家庭でも常備してみませんか?

食育の日
「新潟の冬野菜汁〜とう菜入り〜」

新潟の冬野菜汁の材料のひとつ、「とう菜(冬菜)」は、食卓に彩りを添え、ビタミンの供給源として重要な野菜の一つです。
とう菜は、小松菜の一種で、新潟の厳しい気候条件のもと栽培される様々な種類がありますが、中央区で生産される女畑菜は有名です。新潟の雪の下でじっと時を待っていた女畑菜は、春の訪れとともに「とう(花茎)」を伸ばします。この「とう」が風味の源で、豊かな甘味とほろ苦さが特徴です。



※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵のっていない製品を使用する場合があります。
※3歳未満児には、午前のおやつに「牛乳、お茶またはヨーグルトなど + お菓子など」を提供しています