

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ごはん 魚のパン粉焼き 大根の納豆和え 五目味噌汁 お茶 梅と小松菜のおにぎり	ごはん 鶏と野菜の コーンクリーム煮 豆菜サラダ なめこの味噌汁 牛乳 大根もち	(節分の会) 鬼さんライス 鬼の金棒 つみれ汁 牛乳 大豆とさつま芋の揚げ煮	午前のおやつ
6	7	8	9	10	11
ごはん 豆腐オムレツ ほうれん草とコーンの じゃこ和え 大根の味噌汁 牛乳 ぶどうパンサンド	はと麦ごはん 魚のみぞれ煮 春雨の中華和え きのこの味噌汁 お茶 ネギチャーハンのおにぎり	人参おにぎり ポトフ風煮込み ほうれん草の磯香和え 果物 牛乳 ぜんざい	ごはん 魚のカレー煮 和風ポテトサラダ 白菜の味噌汁 牛乳 ごまきなこクッキー	黒米ごはん れんこんのつくね煮 里芋みそサラダ 豆腐のすまし汁 お茶 ライス春巻き	建国記念の日 
13	14	15	16	17	18
親子うどん りっちゃんの元気サラダ 果物 お茶 肉味噌ひろふき大根	ごはん 八宝菜 長芋の煮物 かぶのポターージュ 牛乳 人参ポッキー	ごはん 大豆とひじきのコロッケ 小松菜とえのきの ごま和え かぼちゃの味噌汁 牛乳 まきまきウィンナー	鶏と舞茸の 中華おこわ 魚の塩焼き わかめの酢の物 じゃがいもの味噌汁 お茶 にゅうめん	ごはん 魚の煮付け ブロッコリー納豆和え 千切り味噌汁 牛乳 バースデーケーキ	午前のおやつ
20	21	22	23	24	25
はと麦ごはん 豆腐の味噌グラタン 大根と人参の煮しめ かぶのかきたまスープ 牛乳 ソースパスタ	ごはん 魚のごまネーズ焼き ブロッコリーと 刻み昆布の和え物 具沢山味噌汁 牛乳 りんごのちぎりパン	ごはん 肉信田煮 かぼちゃと ほうれん草のごま和え ゆばのすまし汁 牛乳 白花豆の甘煮	里芋ごはん 魚の竜田揚げ 白菜とりんごのサラダ 切干大根の味噌汁 牛乳 黒糖レーズン蒸しパン	ごはん はと麦ポークビーンズ 花野菜のゆかり和え のっぺい汁 お茶 人参とわかめのおにぎり	うたうさぎの会 
27	28				
ごはん 白菜バーグ 大根とわかめの ドレッシング和え もやしの味噌汁 牛乳 ごまラスク	あすっこ そぼろチャーハン さつまいもと レーズンのサラダ 春雨のスープ 牛乳 ほうれん草どら焼き				

味噌は万能調味料

冬は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期にやわらかく煮て麴と混ぜて仕込みます。保育園でも、斐川町産の大豆を使い、毎年一月に4歳児こあらさんが味噌作りを行います。今年度は、先月27日に行いました。数か月ねかせた後にお昼の給食やおやつで使い、みんなで味わって頂きます。保育園のお味噌は、塩分控えめで甘味があり、やさしい味に仕上がります。味噌は調味料でありながら、たんぱく質が豊富ですし、腸内をきれいにしてくれる働きも持っています。保育園でもほとんど毎日使用する調味料です。

おははーんど

2月3日は節分の日です。節分は立春の前日で、冬から春に変化する変わり目の日です。この日は「福は内、鬼は外」と唱えながら鬼の嫌いな炒った豆を部屋から戸外へまいて厄払いをします。この時の大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず炒った豆を使います。また、鬼はイワシを焼く時の匂いや煙を嫌がって逃げていくとも言われていることから、イワシを食べる習慣もあります。このように、大豆やイワシで邪気をはらい、心の中の鬼も退治します。この日は保育園でも、イワシや大豆をメニューに取り入れ、鬼の顔をイメージした盛り付けも工夫したいと思っています。

お楽しみ
お楽しみ

出雲保健所健康増進課より、食事のバランスや塩分についてのわかりやすい資料が届きましたので、献立表と一緒に本日配布しています。ぜひご覧頂き、チェック表もお試しく下さい。