



節分と福豆

冬から春へ季節が始まる節目の日(立春の前日)である節分。「鬼は外! 福は内!」のかけ声で大豆をまき、無病息災を祈ります。豆まきに炒った大豆を使うのは、『鬼の目=魔目(まめ)を射る』が『豆を炒る』に転じたといわれ、豆まき用に炒ったものは“福豆”と呼ばれています。年の数だけ豆を食べるのは、その分の福を体に取り入れるという意味があります。



大豆にはでんぷんやビタミン、食物繊維、カルシウムが含まれていて、特にたんぱく質を多く含む栄養満点の食材です。大豆食品を使った園での一品を紹介します。

大豆の落とし揚げ

4人分材料

- ・ゆで大豆 50g ・ツナ 1缶
- ・豆腐 1丁 ・卵 1ヶ
- ・小麦粉 大さじ1 ・コンソメ 小さじ1
- ・揚げ油 適量

作り方

- ① 油以外の材料を混ぜ合わせる。
- ② 揚げ油に①をスプーンですくい入れる。

クッキー作りをします!

2月28日(金)にすみれ組を対象にクッキー作りを行います。

完成したクッキーは15時のおやつとして全園児でいただきます。

活動にあたり、すみれ組はエプロン・三角巾・マスクの準備をよろしくお願

い致します。

日	曜	献立名	おやつ	kcal	
1	土	手作り弁当・スープ(わかめ・ごま)・みかん	原宿ドッグ		
3	月	大豆の落とし揚げ・南瓜サラダ・トマト・みそ汁(椎茸・大根)・りんご	おにさんクッキー 麦茶	439	
4	火	肉団子の菜の花蒸し・白菜の甘酢和え・ブロッコリー・すまし汁(えのき・わかめ)・オレンジ	カルピスゼリー	304	
5	水	鮭のチーズ焼き・こんにやくの白和え・胡瓜・スープ(じゃが芋・コーン)・パイ	ホクホクドーナツ 麦茶	403	
6	木	煮込みハンバーグ・しょうゆフレンチ・粉ふき芋・スープ(しめじ・ピーマン)・グレープフルーツ	焼きそうめん 麦茶	379	
7	金	魚のマリネ・マセドアンサラダ・ミニトマト・みそ汁(なめこ・豆腐)・いちご	すいとん	335	
8	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ・板ふ)・バナナ	シュークリーム		
10	月	春巻・ひじき和え・大根ゆかり和え・すまし汁(卵豆腐・万能ねぎ)・りんご	フォカッチャ 麦茶	499	
11	火	建国記念日でおやすみ			
12	水	おにぎりの日 はんぺんチーズ焼き・コールスローサラダ・ブロッコリー・みそ汁(まいたけ・もやし)・パイ	豚汁うどん	345	
13	木	豚肉のかりん揚げ・じゃが芋ソテー・チーズ・すまし汁(白菜・板ふ)・バナナ	ぞうすい	451	
14	金	鱈のピカタ・ごぼうサラダ・コーン・スープ(わかめ・えのき)・みかん	ココアプリン	388	
15	土	手作り弁当・スープ(卵・わかめ)・りんご	クリームパン		
17	月	ビーフカレー・海草サラダ・ミニトマト・スープ(しめじ・コーン)・キウイ	りんごジャムサンド スキムミルク	441	
18	火	豚肉のさっぱり煮・高野豆腐の含め煮・ブロッコリー・すまし汁(筍・椎茸)・いちご	たぬきおにぎり 麦茶	473	
19	水	さばの南蛮漬け・利休和え・キャベツ・みそ汁(大根・人参)・バナナ	パリパリピザ 麦茶	441	
20	木	大根のそぼろ煮・ほうれん草のごま和え・トマト・すまし汁(卵・板ふ)・オレンジ	バナナブレッド 麦茶	322	
21	金	口お誕生会(お箸だけ持たせてください)口			
22	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ・板ふ)・グレープフルーツ	バームクーヘン		
24	月	振替休日			
25	火	鶏の照り焼き・ちくわキャベツのみそマヨ・南瓜煮・すまし汁(はんぺん・まいたけ)・グレープフルーツ	コーンマヨトースト スキムミルク	502	
26	水	魚カレーソース焼き・ささみごまダレサラダ・コーン・スープ(卵・しめじ)・バナナ	五平もち 麦茶	414	
27	木	チキングラタン・大豆わかめサラダ・ほうれん草・スープ(もやし・ベーコン)・みかん	ミートソース 麦茶	421	
28	金	稲穂揚げ・七目納豆・白菜いそべ和え・みそ汁(なめこ・長ねぎ)・キウイ	手作りクッキー 麦茶	403	
29	土	手作り弁当・スープ(わかめ・ごま)・オレンジ	スイートポテト		

今月のリクエスト献立はもも組のバナナブレッドです。20日です。

△今月のおにぎりの日は12日(水)です。

仕入れ状況により、急遽、献立内容が変更する場合がございます。ご了承ください。