

日/曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1日 (木)	肉じゃがのカレー煮 海藻サラダ ・ 小魚ふりかけ	フルーツ杏仁	ごはん、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、ごま油、杏仁豆腐	豚肉(肩)、かにかまぼこ、しらす干し、ごま	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、キウイフルーツ、焼きのり、かんでん、カットわかめ、フルーツミックス	しょうゆ、酢、みりん、カレー粉	エネルギー 500 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 6.5 g カルシウム 81 mg 塩分 1.6 g
15日 (木)		*いつもの肉じゃがもカレー味にすることでよく食べてくれます。					
2日 (金)	いわしのかば焼き 千キャベツ いんげんとコーンのソテー 呉汁 ★節分献立	牛乳 りんごとヨーグルト入りホットケーキ	ごはん、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、いわし、ヨーグルト(無糖)、水煮大豆、白みそ、バター、卵	キャベツ、はくさい、りんご、いんげん、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	中濃ソース、しょうゆ、みりん、酒、食塩、白こしょう、こしょう	エネルギー 668 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 23.7 g カルシウム 298 mg 塩分 1.5 g
5日 (月)	和風おろしハンバーグ 磯香和え ・ 大根のみそ汁	牛乳 大学かぼちゃ	ごはん、砂糖、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、卵、油揚げ、白みそ、黒ごま、ごま	かぼちゃ、だいこん、もやし、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、わかめ(乾)、焼きのり、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、食塩、こしょう	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.4 g カルシウム 250 mg 塩分 1.2 g
19日 (月)							
6日 (火)	豚肉とじゃがいものあけぼの和え 青じそサラダ ・ 白菜豆乳スープ	青りんごゼリー おせんべい	ごはん、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、揚げせんべい	豚肉(肩)、豆乳、白みそ、ベーコン	はくさい、だいこん、レタス、たまねぎ、きゅうり、しめじ、みかん缶、にんじん、コーン(冷凍)、乾燥わかめ	青じそドレッシング、ケチャップ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.4 g カルシウム 72.0 mg 塩分 1.6 g
21日 (水)		*あけぼのとは、ケチャップ、砂糖みそで味付けした料理です。					
7日 (水)	さばのごまみそ焼き つぼ漬け和え ・ 辛味豆腐汁	牛乳コーンフレーク	ごはん、コーンフレーク、砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、白みそ、豚ひき肉、ごま、すりごま	はくさい、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら、つぼ漬け、バナナ(乾果)	しょうゆ、酒、みりん、トウバンジャン	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.8 g カルシウム 271 mg 塩分 1.6 g
22日 (木)		*豆板醤を入れたピリ辛味の汁で体が温まります。					
8日 (木)	中華風ローストチキン コールスロー ・ かき玉スープ	牛乳 伊予柑 チーズ	ごはん、フレンチドレッシング、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、チーズ、ごま	キャベツ、たまねぎ、いよかん、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩、こしょう	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.9 g カルシウム 286 mg 塩分 1.6 g
26日 (月)							
9日 (金)	豚丼 甘酢サラダ ・ 豆腐のみそ汁	牛乳 抹茶ミルク蒸しパン	ごはん、蒸しパンミックス、砂糖、油、甘納豆	牛乳、豚肉(肩)、卵、木綿豆腐、白みそ、ハム、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、えのきたけ、みつば、干しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酢	エネルギー 665 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.0 g カルシウム 325 mg 塩分 1.7 g
27日 (火)		*甘納豆を入れた抹茶風味の蒸しパンです。					
13日 (火)	いかのしょうが焼き 厚揚げのオイスターソース炒め ・ ほうとう汁	牛乳 干しいも	ごはん、蒸し切干しいもほうとう、油	牛乳、いか、生揚げ、白みそ、油揚げ	キャベツ、かぼちゃ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しめじ	しょうゆ、酒、みりん、オイスターソース、洋風スープ、おろししょうが、トウバンジャン	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 11.5 g カルシウム 294 mg 塩分 1.4 g
29日 (木)							
14日 (水)	豚肉の黒酢ソース ゆかり和え お雑煮汁	牛乳 ココアボール	ごはん、もち、油、上新粉、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、ロールケーキ、ココア	牛乳、豚肉(肩)、油揚げ、生クリーム、なると	キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン	しょうゆ、酒、酢、食塩、おろししょうが、こしょう、ゆかり	エネルギー 642 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 24.1 g カルシウム 293 mg 塩分 1.7 g
		*バレンタインにちなんで、おやつはココアボールです。					
16日 (金)	肉みそラーメン チーズサラダ 麦茶 ★お店屋さんごっこ ★ごはんはいりません	牛乳 フルーツサンドパン	ゆで中華めん、ロールパン、マヨネーズ、ごま油	牛乳、ホイップクリーム、白みそ、豚ひき肉、チーズ	キャベツ、もやし、たけのこ(ゆで)、パイン缶、にんじん、みかん缶、にら、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、いちご、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、こしょう	エネルギー 599 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 26.0 g カルシウム 285 mg 塩分 1.8 g

20日 (火)	野沢菜ごはん ほろふき大根 キャベツの塩昆布レモン和え 手作りこんにやく 干葉の粕汁 ★食育の日 ★ごはんはいりません	牛乳 おしんこ *おしんこは上新粉を使って 作るあんこ入りのおまんじゅう です。干葉は野沢菜を干した 乾燥野菜です。	米、上新粉、板 こんにやく、ごま 油	牛乳、ねりあ ん、鶏ささ身、 さば(水煮缶)、 油揚げ、白み そ、、ごま、か つお節	だいこん、キャベ ツ、のぎわな(調 味漬) 干葉、に んじん、きゅうり、 塩こんぶ、レモ ン果汁	酒、めんつゆ・ ストレート、しょう ゆ、みりん、酒 粕	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 12.1 g カルシウム 307 mg 塩 分 1.9 g
28日 (水)	凍り豆腐のカップ焼き ブロッコリーのごま酢和え マカロニスープ	牛乳 ごぼうせんべい	ごはん、マヨ ネーズ、砂糖、 片栗粉、マカロ ニ、油、パン粉	牛乳、ツナ水 煮缶、ちくわ、 凍り豆腐、粉 チーズ、すりご ま、ごま	ごぼう、たまね ぎ、ブロッコ リー、キャベツ、 にんじん、チン ゲンサイ	しょうゆ、酢、み りん、コンソメ、 食塩、白こしょう、 こしょう	エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 20.4 g カルシウム 354 mg 塩 分 1.7 g

ほろふき大根

材料（4人分）

大根	280g
さば缶	40g
みそ	12g
酒	4cc



作り方

- ①大根は皮をむき、1cm幅のいちよう切りにする。
- ②さば缶はほぐしておく。
- ③鍋に大根を入れ、ひたひたに水を加えて大根が柔らかくなるまで煮る。
- ④大根が柔らかくなったらみそと酒、さば缶を加え、味がしみるまで煮る。

地域によってはふろふき大根とも言います。

ふろふきと言うと、ゆでた大根にゆずみそ等をのせて食べる料理を思い浮かべると思いますが、小谷村ではさば缶と煮る方法をほろふきと呼んでいます。汁を少なめにして、煮物にしてもいいし、汁を多めにして汁ものとして食べてもいいです。大人向きには、七味唐辛子をかけると更においしくなります。さば缶をよく使う小谷村では、大根の収穫時にはどこの家庭でもこの料理が食卓に登場します。園児たちも柔らかく味のしみだ大根を、よく食べてくれます。

●●●節分について●●●



2024年の節分は2月3日、恵方は「南南東」だそうです。恵方とは神様のいる方向でその年の縁起の良い方向とされています。

節分といえば豆まき。豆まきは季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼に見立て、それを追い払う行事です。鬼が玄関から入るのを防ぐため、玄関にはヒイラギの枝にイワシの頭を刺して飾り、イワシを焼く臭いで鬼を追い払うというものです。又家の全部の戸を開け、「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまき、年の数だけ豆を食べる風習があります。

恵方巻も節分に食べる料理のひとつです。節分の夜にその年の恵方を向いて食べると商売繁盛や無病息災で過ごせるといわれます。具材は様々ですが、基本は七種類で、これは七福神にちなんでいるという説もあります。恵方巻は包丁では切らずに、頭から無言で丸かじりするのがよいといわれています。

保育園では2月2日には豆まきをし、給食では節分献立として「いわしのかば焼き」と「呉汁」を提供します。呉汁はゆでた大豆をすりつぶして、みそ汁に入れたものです。

この機会に、家庭でも節分の言われを話題にしてみましょう。

冬は感染性胃腸炎等感染症の発生しやすい時期です。普段から手洗い、うがいを心がけ、十分な睡眠と栄養をとり、病気に感染しない丈夫な体を作りましょう。